

**Sonderdruck**

aus den Heften 179-181  
Euro 5,00 · SFr 7,50  
Neu herausgegeben 2013  
im Sabine Hinz Verlag  
Alleenstraße 85  
D-73230 Kirchheim  
Tel.: (07021) 7379-0  
Fax: (07021) 7379-10  
info@sabinehinz.de  
www.sabinehinz.de  
www.michaelkent.de

Lesen, was nicht in der Zeitung steht

# mehr wissen besser leben

Michael Kents Depesche – alle 10 Tage neu

## Was ist es nur?

**Hat der Mensch einen unbekanntenen  
Saboteur in seinem Inneren?**

**Gibt es eine Ursache für unsere unerklärlichen  
Handlungen, Worte, Emotionen, Gedanken, Alpträume,  
Zwänge und psychosomatischen Schmerzen/Leiden?**

**Was blockiert unser Denken und unsere Erinnerung?**

**Was löst Angstgefühle in uns aus?**

**Was erschüttert unsere  
Entschlossenheit und lenkt uns von Zielen ab?**

**Gibt es eine Antwort auf diese Rätsel? Und eine Lösung?**

## INHALT

<u>Michael Kent</u>	
Vorwort	2
<b>Was ist es nur? Teil 1</b>	<b>3</b>
Unerklärliche Worte und Emotionen	4
Unerklärliche Empfindungen und Ängste	6
Unerklärliche Handlungen / Untätigkeit	7
Unerklärlich Sympathie oder Antipathie	9
Unerklärliche Denkreie	9
Unerklärliche Nicht-Entscheidung	10
Psychosomatik	11
Abgelenkte Aufmerksamkeit	11
Das eigene Gefängnis	13
Ruinierte Leben	14
<b>Was ist es nur? Teil 2</b>	<b>17</b>
Die Guten ins „Kröpfchen“, die Schlechten ins „Töpfchen“	
Kasten: Die Fischer vom Tanganjikasee	23
Kasten: Das Affenexperiment	24
<b>Was ist es nur? Teil 3</b>	<b>29</b>
Schmerzgeschennisse, bei denen gesprochen wird.	
Antworten und Lösungen	

## IMPRESSUM

**mehr wissen - besser leben** erscheint 9 mal pro Quartal (36 x jährlich) und kann als Postversandausgabe über den Verlag (ggf. plus zusätzlicher PDF-Version per Mail) wie auch als Einzelheft über den freien Buch- und Zeitschriftenhandel bezogen werden. **Chefredaktion: Michael Kent**  
E-Mails: redaktion@kent-depesche.com  
Leserbriefe: info@sabinehinz.de  
**Autoren:** Michael Kent und Gastautoren. Keine Gewähr für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bildsendungen. Zuschriften können ohne ausdrücklichen Vorbehalt veröffentlicht werden. Vom Leser verfasste Beiträge können aus redaktionellen Gründen abgeändert/gekürzt werden. Namentlich gekennzeichnete Beiträge müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. Für unverlangt eingesandte Manuskripte oder sonstiges Material übernimmt der Verlag keine Haftung.  
**Bildquellen:** Michael Kent, www.photocase.de, www.wikipedia.org, www.bilderbox.de.  
Alle Collagen von Michael Kent.  
**Titelbild:** www.phantastic-art-image.de  
Erstveröffentlichung: 16.03.2005  
Neu herausgegeben: 26.11.2009 und 10.01.2013  
**Adresse:** Sabine Hinz Verlag, Alleinstraße 85  
73230 Kirchheim, Tel. 07021/ 7379-0, Fax: -10  
**Internet:** Verlag: www.sabinehinz.de  
**Blog:** michaelkent.de  
**Facebook:** www.facebook.com/S.Hinz.Verlag  
**Download von PDF-Depeschen:** www.sabinehinz.de  
**Druck:** Eigendruck (Digitaldruck). **Regelmäßiger Bezug:** Monatl. 3 Ausgaben, Euro 9,60 Jahresbezug: 36 Ausgaben, Euro 98,-. Druck- und E-mail-Ausgabe = zuzügl. 20 Cent pro Heft. Der Bezug kann telefonisch, per E-Mail, brieflich oder per Fax eingestellt werden – bei monatlicher Zahlungsweise zum Monatsende, bei jährlicher zum Jahresende. **Inserate: In der Depesche werden keine bezahlten Anzeigen abgedruckt.** Copyright (c) 2009, 2013 by Sabine Hinz-Verlag, Kirchheim. Alle Rechte vorbehalten. Jedoch sind nicht-gewerbliche Weitergabe bzw. Vervielfältigungen einzelner Depeschenartikel für Bezahler der regelmäßigen Postversandausgabe gestattet.

## KENNELNERNEN

Für Interessenten besteht einmalig die Möglichkeit, die Depesche unverbindlich kennen zu lernen. Hierzu die Postanschrift mit Stichwort „Kennenlernbezug“ an den Verlag senden und Sie erhalten die Depesche drei Monate lang (3 x 3, insgesamt 9 Ausgaben) für 10,- Euro. Es entsteht Ihnen daraus keine Aboverpflichtung!!



Was ist es nur?  
(Das Rätsel  
des Menschen!)

Michael Kent, Vorwort

Lieber Leser!

Herzlich Willkommen zu dieser Sonderausgabe!

Kampf, Streit, Leid, Schmerz, Kummer, Angst, Gewalt, Eifersucht, Betrug, Drogenmissbrauch, Kriminalität, Krieg, Folter, Wahnsinn, Krisen ... wir haben all dies permanent vor Augen, nicht nur in Filmen, viel mehr im echten Leben. Doch was ist eigentlich die tiefere Ursache all dieses Wahnsinns?

In einem Buch habe ich einmal folgende „Prophezeiung“ gelesen: »Eben in jenem Moment, wo ihr sagt: 'jetzt haben wir es geschafft, jetzt ist es vollbracht', da wird die Katastrophe über euch hereinbrechen!« Meiner Auffassung zufolge beschreibt dieser Satz keine Prophezeiung, sondern ein allgemeingültiges Phänomen, unter dem *jeder Mensch* – und somit auch die Menschheit an sich – leidet, ein Phänomen, das *in jedem* wuzelt und tief verankert ist.

Haben Sie das nicht auch schon einmal erlebt? Genau dann, wenn jemand sagt oder auch nur denkt: »*Jetzt* habe ich es geschafft, *jetzt* läuft es, *jetzt* ist es gut« usw., genau da bricht das Leben über ihm zusammen?

Wie oft scheint es so, als hätten wir einen inneren Saboteur, der immer dann, wenn es gut läuft, dafür sorgt, dass alles wieder auseinander bricht? Nicht weni-

ge Menschen haben sogar aufgegeben, ihre Ziele zu verfolgen, weil sie nicht verstehen konnten, was dieses Unbekannte im Inneren ist, das sie immer wieder stolpern lässt.

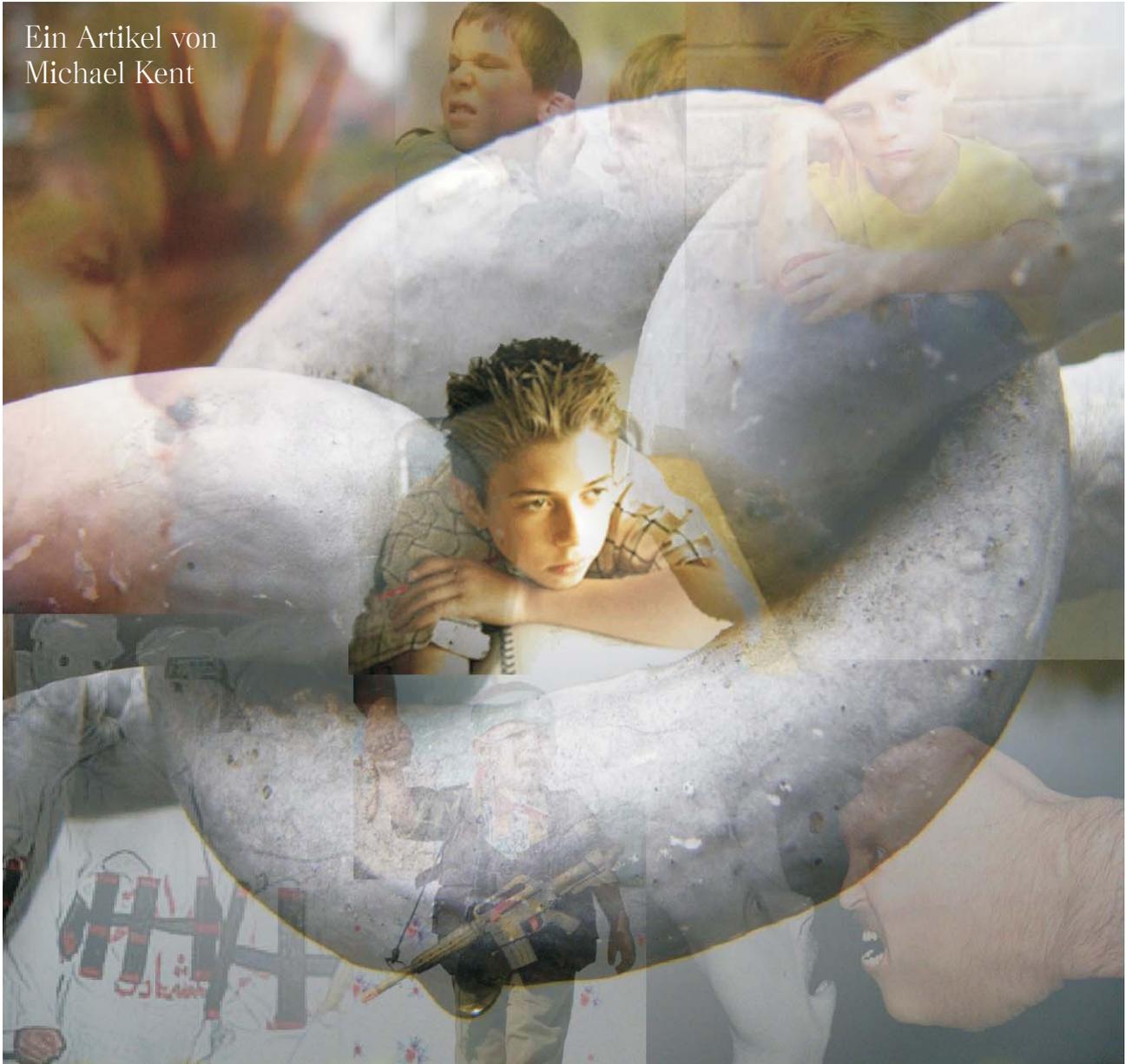
Mit eben jenem inneren Saboteur und seinen Auswirkungen beschäftigen wir uns im folgenden Artikel. Mit den Fragen *und* den Antworten: *Wer oder was* ist dieses unbekanntes Etwas in uns? *Welche* Situationen sind es, in denen uns dieser „innere Schweinehund“ beeinflusst? Woraus setzt sich der Saboteur zusammen? Wie kann man ihn entdecken, überwinden? Und wie stabilen Erfolg, stabiles Lebensglück – also sich *selbst* – (wieder) gewinnen?

Wie immer im Leben kann ein lohnenswerter Gipfel nicht ohne vorausgehende Anstrengung und eine Portion Abenteuer erreicht werden. So auch hier! Nehmen Sie sich also Zeit, arbeiten Sie den Artikel in Ruhe durch und schauen Sie zwischendurch immer wieder hinaus ins Leben und beobachten Sie Ihre Mitmenschen!

Ich hoffe sehr, es ist mir gelungen, die Sachverhalte gut verständlich darzustellen – und bedanke mich nun für Ihren Mut, sich mit dem vielleicht spannendsten Thema des Lebens auseinanderzusetzen. Ich wünsche Ihnen einen guten Aufstieg und dann eine herrliche Sicht vom Gipfel. *Michael Kent*

# Was ist es nur?

Ein Artikel von  
Michael Kent



**W**as hält den Mensch in Ketten? Was ist die Ursache seines oft unergründlichen Verhaltens? Was ist der „Schweinehund im Inneren“, der augenscheinlich die Macht besitzt, Beziehungen zu zerbrechen, Liebe zu zerstören, Kriege auszulösen und großes Leid über die Menschheit zu bringen? Kein Roman der Weltliteratur, kein Groschenheft, keine TV-Seifenoper, kein Hollywoodstreifen, der sich nicht mit diesen Fragen beschäftigte. Doch nie zuvor war *die* Antwort gefunden worden – ist der Mensch der Beantwortung *absichtlich* aus dem Weg gegangen? Richten wir heute ein Licht auf das Unergründliche, werfen wir einen Blick auf die unerklärlichen Rätsel des Menschen, steigen wir mitten ins Leben ein ...

## Unerklärliche Worte und Emotionen

Da gibt es z.B. zwei junge Menschen, die aufrichtig ineinander verliebt sind. Sie turteln, wollen jede Minute beisammen sein, sie kuscheln, reden nächtelang miteinander, schreiben sich Gedichte und Liebesbriefe – nichts scheint das junge Glück trüben zu können, doch dann ... urplötzlich ... kommt es zum ersten Streit *über eine völlig belanglose Kleinigkeit*. Über eine völlig belanglose Kleinigkeit. Kennen Sie das?

Ein Wort gibt das nächste, die Sache schaukelt sich auf und urplötzlich rutscht dem Jungen aus dem Munde: „Hätte ich Dich doch bloß nie kennen gel...!“ Sofort erschrickt er, hält inne, korrigiert sich, scheint verwirrt, sagt verdattert über seine Reaktion: „Tschuldige, bitte ... oh mein Gott ... entschuldige, das wollte ich nicht! Das wollte ich *wirklich* nicht! Das ist mir einfach so ‘rausgerutscht – ich weiß nicht, wie ich so etwas sagen konnte?!?!“

Bitte verzeih' mir!! Ehrlich, ich meine, äh, ich hätte das nicht sagen dürfen!!“ Da die Liebe jung und frisch ist, wird sich die Sache wieder einrenken. Ein paar Kullertränen, Versöhnungsküsschen, Umarmung, Blümchen und die Beziehung geht weiter – wenn auch ein kleiner *Schatten* bleiben wird.

Dass Menschen etwas sagen, das ihnen anschließend leid tut, gehört zum Üblichsten, Geläufigsten, Alltäglichsten auf der Welt. Es passiert in Ehen (in manchen sogar mehrmals täglich), es passiert Angestellten und Chefs, Schülern und Lehrern, Männern und Frauen, Kindern und Greisen. Wir kennen es von Politikern und Promis. Die Klatschspalten sind voll davon. Es geschieht in allen erdenklichen Lebenslagen. Das ist auch das Verheerende! Es kommt uns derart üblich vor, dass keiner mehr auf die Idee kommt, jene zentralste aller Fragen zu stellen, die wir heute stellen werden: **Wenn er es nicht sagen wollte, warum hat er es dann überhaupt gesagt?**

Und fast noch grundlegender: **Wie um alles in der Welt kann ein Mensch denn überhaupt etwas sagen, das er gar nicht sagen wollte?** Wie funktioniert das? Wenn er es nicht sagen wollte, wer hat dann gesprochen? Verstehen Sie? Gibt es da womöglich etwas in uns, das uns Dinge sagen lässt, die wir gar nicht sagen wollen? *Wer oder was* ist dies?

Der Mensch ist Meister darin, sich Antworten zu geben, die gar keine sind. Man sagt: „Es ist ihm ‘rausgerutscht“. Doch ist das wirklich eine Antwort oder eine neue Frage? Denn: Wenn es ‘rausgerutscht ist, *wer oder was* hat es denn dann angeschoben? Und *wer oder was hat* diese Worte *formuliert*?

Man sagt, „er war nicht ganz da“ oder „außer sich“. Nur, wenn er nicht da war, wer war *dann* da? ... Wenn er außer sich war, *wo war er dann*?

Man sagt: „Er hat seine Beherrschung verloren“! Dann stellt sich die Frage: *Wer oder was* hat ihn dann beherrscht? Der Volksmund kennt die Beschreibung: „Da sind die Pferde mit ihm durchgegangen“. Blicke die Frage: *Wer* sind die Pferde? *Wer oder was* hat die Kontrolle übernommen?

Wenn es etwas gibt, das uns Worte sagen lässt, die wir nicht sagen wollten, dann bedeutet dies ja, dass etwas in uns existieren muss, das Macht über uns besitzt, das uns unserer Selbstbestimmung beraubt, uns sozusagen einer Fremdherrschaft unterwirft. Es bedeutet aber auch, dass derjenige, der die Antwort auf diese Frage findet, damit den golde-

— Was besitzt die Macht, Liebe zu zerstören? —



nen Schlüssel zur Selbstbestimmung in den Händen hält.

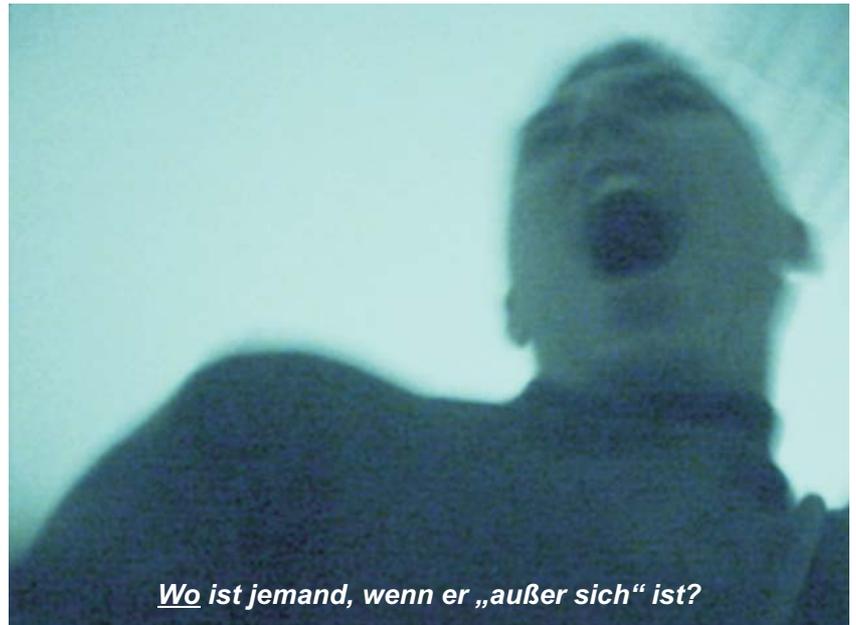
Doch wie sich dem Ausspruch bei solchen Gelegenheiten entnehmen lässt: „Ich weiß nicht, wie ich so etwas sagen konnte?“ weiß der Mensch immerhin, dass er nichts weiß!

War der junge Mann also etwa von einem Dämon besessen? Flüsterte ihm ein kleines, grünes Männchen die Worte ein? Hatte sich gar der Leibhaftige selbst seiner bemächtigt? War es ein defekter Schaltkreis im Gehirn oder ein chemisches Ungleichgewicht, wie uns das Psychiatrie und Pharmaindustrie weismachen wollen?

Wie sehr haben sich Philosophen, Gelehrte und Wissenschaftler aller Zeitalter mit diesen Fragen beschäftigt? Und gleichwohl nicht zu einer abschließenden Beantwortung gefunden, die alles lösen würde ... denn *wahre* Antworten bringen Probleme zum Verschwinden, doch das geschilderte Problem existiert heute wie ehedem – heute sogar noch in weit stärkerem Ausmaß.

Sie sagen etwas, das Ihnen leid tut! Ja, um alles in der Welt, warum *haben* Sie es dann *überhaupt* gesagt? Bitte denken Sie einmal darüber nach! Und falls Sie bei dieser Gelegenheit gereizt werden sollten, frage ich Sie: *Möchten* Sie denn gereizt werden? Kennen Sie das? Sie lesen, sehen oder hören etwas und merken, wie Sie gereizt werden? Ich frage: Haben *Sie* je *entschieden*, gereizt zu sein?

Haben Sie bewusst entschieden: „So! Jetzt bin ich gereizt \*grummel\*!“ Während es mög-



Wo ist jemand, wenn er „außer sich“ ist?

licherweise solche Momente des absichtlichen Gereiztseins gegeben haben *könnte*, wäre anzunehmen, dass man dieselben an einer Hand abzählen kann. Meist *werden* wir einfach gereizt. Wir entscheiden es nicht willentlich – meistens wissen wir ja noch nicht einmal, was *genau* es ist, das uns in Wahrheit reizt. Daher: Wer um alles in der Welt kontrolliert bzw. steuert dann unsere Emotionen, wenn nicht wir selbst? Hat da etwa noch jemand anderer seine „Finger“ mit im Spiel?

Oder, wenn es nicht ein *jemand* ist: Was ist dieses *Etwas*, das uns Emotionen erleben lässt, die wir nicht wollen? Schauen Sie einmal in die Gesichter, die Ihnen auf der Straße oder morgens in der U-Bahn begegnen. Sehen Sie auch nur *einen einzigen* Menschen, der natürlich fröhlich, ehrlich ausgelassen und ungekünstelt heiter ist?

Und glauben Sie, dass diese Menschen etwa *gerne* missmutig, schlecht gelaunt, ärgerlich, griesgrämig, trübselig, grimmig, mürrisch, verdrießlich,

gleichgültig, teilnahmslos, abgestumpft und leidenschaftslos sind? Steuern diese Menschen also ihre Emotionen oder *widerfahren* sie ihnen?

Sind die Menschen absichtlich und bewusst so mies drauf? Während das bei einigen wenigen zutreffen mag, glaube ich, dass die meisten Menschen eigentlich viel lieber glücklich, heiter, ausgelassen und fröhlich wären. Also: *Wer, was oder welcher Mechanismus* steckt dahinter? Bevor wir diese Frage beantworten, lassen Sie uns einmal gesamte Bandbreite, das gesamte Panorama dieses uns unbekanntes Etwas betrachten.

Hier ein weiteres Beispiel: Eine Gruppe von Freunden, die sich schon länger gut kennen, bei einer Geburtstagsparty. Keiner davon ist ein Bösewicht, alle sind echte Freunde. Es droht keine äußere Gefahr oder Bedrohung.

Überraschend bittet Sie nun jemand, eine kurze Rede zu Ehren des Geburtstagskindes zu halten. Was geschieht in diesem Augenblick in Ihrem Inne-

ren? Die meisten Menschen werden da befangen, unsicher, verlegen, nervös oder erröten.

Warum? *Nichts* ist in der aktuellen Situation der *Gegenwart* vorhanden, das bedrohlich wäre. Es gibt keine Strafe bei Versagen. Niemand wird Sie kritisieren. Niemand eine Zeitungskolumne über Ihre Rede schreiben. Es hängt auch nichts davon ab. Weder werden Sie deswegen nicht befördert noch erhalten Sie Gehaltskürzung.

Sie müssten bloß aufstehen und sagen: „Lieber Schorsch, Du bist uns in den letzten 50 Jahren immer ein lieber Kamerad gewesen. Die Stunden, die wir mit Dir verbringen durften, waren voller Heiterkeit. Wir wünschen uns, dass Du uns mit Deinem sonniges Gemüt noch weitere 50 Jahre lang erfreust. Ein Hoch auf Dich!“

Doch es schnürt Ihnen die Kehle zu, Sie bekommen kein Wort heraus. *Wollen* Sie das? Entscheiden Sie absichtlich, dass Ihnen etwas das Gefühl einer zugeschnürten Kehle vermitteln soll? Nein, es passiert einfach! *Wer oder was* ist es nur?

*Was lässt manche Menschen ohnmächtig werden oder sogar davonlaufen, wenn sie Blut sehen?*



Anderes Beispiel: Da gibt es diesen Kerl, der täglich vor meiner Haustür vorbei spaziert und dabei lauthals mit sich selber diskutiert. Er spricht, faselt und quatscht. Hand aufs Herz: Glauben Sie, der *will* laufend sprechen? Oder glauben Sie nicht eher, dass dieses Problem seinen Erfolg, ja sein ganzes Leben vollkommen sabotiert?

Was ist es nur, das uns einerseits Worte sagen lässt, die wir gar nicht sagen wollten, uns andererseits aber schweigen lässt, wo wir eigentlich etwas sagen sollten/wollten?

Kennen Sie das? Sie stehen zu Hause vor dem Spiegel und üben die morgige Rede vor Ihrem Chef. Sie legen sich Ihre Argumente zurecht. Die Worte sprudeln geradezu aus Ihrem Mund; überzeugende Argumentationsketten, warum es richtig ist, mehr Gehalt zu bekommen. Am nächsten Vormittag stehen Sie vor Ihrem Chef, bringen kein Wort heraus und drucksen peinlich verlegen herum! Was ist es nur, das uns schweigen lässt, wo wir doch wüssten, was wir sagen sollten? Was macht uns zu Idioten?

Wie dieses Etwas dazu in der Lage scheint, uns Emotionen aufzuzwingen, scheint es auch anders herum zu funktionieren: Wir wollen bestimmte Emotionen einnehmen, können es aber nicht: Sie gehen auf eine Party und *wollen* fröhlich sein. Doch egal, wie sehr Sie sich bemühen, es mag einfach nicht gelingen. Ich frage: Wenn es *Sie* nicht sind, der die Kontrolle über Ihre Emotionen inne hat – *wer oder was* ist es dann?

Natürlich wird nicht alles, was wir sagen, von diesem „geheimnissvollen Steuermann im Inneren“ dirigiert, nicht alle unsere Emotionen sind unnatürlich oder unangemessen. Es geschieht nur in bestimmten Situationen. Welche Situationen sind dies? Und warum? Welches Prinzip steckt dahinter?

### **Unerklärliche Empfindungen und Ängste**

Was ist damit: Jemand hat noch nie in diesem Leben ein Flugzeug bestiegen, hat noch nie einen Verwandten bei einem Absturz verloren, und dennoch bekommen Sie denjenigen nicht in ein Flugzeug. Da nützt es nichts, Statistiken zu zitieren, die belegen, dass Flugzeuge das sicherste Verkehrsmittel der Erde sind – Flugangst, panische Angst – rational durch nichts zu begründen. Und was ist mit Höhenangst oder der Angst vor engen Räumen, geschlossenen Zimmern, engen Tunneln, vor Menschenmassen, vor der Dunkelheit, vor Insekten, Spinnen oder sogar harmlosen, putzigen, süßen Mäuslein?

Sicher hat jeder zumindest einen Bekannten, dem speiübel wird oder der echten Würgeiz

bekommt, wenn er eine bestimmte Sache schmeckt/isst. Beim einen sind es Zwiebeln und Knoblauch, beim anderen ist es Schnittlauch oder Petersilie, beim dritten Sellerie, beim vierten Sahne, Rotwein, Käse oder Pilze aller Art. Ich spreche hier nicht von Abneigung oder „Nichtmögen“, sondern von extremen körperlichen (psychosomatischen\*) Reaktionen, von *echter* Übelkeit, und davon, dass Sie denjenigen damit buchstäblich foltern könn(t)en.

Was ist mit den Empfindungen, die gewisse Geräusche auslösen? Das Kratzen von Kreide oder von Fingernägeln an der Tafel? Das Zerreiben von Styropor, das Ziehen der Handflächen über eine glatte Oberfläche? Ein bestimmtes Zischen, Pfeifen, Kratzen, Reiben, Knirschen, Knacken...?

Eben so gibt es Menschen, die den Anblick gewisser Dinge nicht ertragen. Sie sehen ihr eigenes Blut und werden ohnmächtig, das Blut anderer und müssen davonlaufen. Dann gibt es Menschen, denen der bloße Anblick einer Rasierklin-

*Was lässt manche Menschen (Gerüchten zufolge vorwiegend Personen weiblichen Geschlechts) aus Angst vor diesen putzigen Tieren auf Stühle fliehen?*



ge einen Schauer über die Haut jagt. Und worauf basiert die Wirkung von sog. Horrorfilmen?

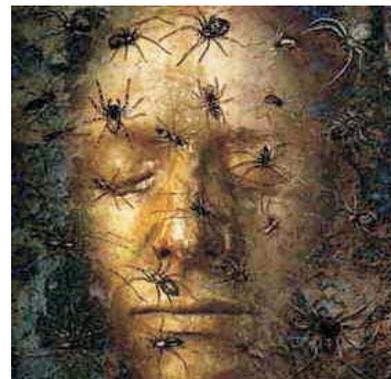
Dasselbe mit Gerüchen: Warum werden manche alleine vom Geruch von Sagrotan (Desinfektionsmittel, häufig in Krankenhäusern verwendet) schon krank oder fühlen sich sofort unwohl, wenn sie nur ein Krankenhaus betreten – z.B. für den Besuch bei Oma?

Was ist mit all den anderen unerklärlichen Empfindungen und Ängsten? Dem einen schnürt es immer in Situation-X die Kehle zu, dem anderen wird unvermittelt schwindelig. Situation-Y führt beim einen zu tausend stechenden Nadeln im Bauch, beim anderen zu einem Kribbeln in den Zehen. Situation-Z lässt den einen unvermittelt stottern, während der andere Schweißausbrüche bekommt. Und woher rühren eigentlich Alpträume?

Doch wenn es nur Worte, Emotionen, (Mis-)Empfindungen und Ängste wären, die durch dieses *Etwas* ausgelöst oder verhindert würden:

### **Unerklärliche Handlungen oder Untätigkeit**

Kennen Sie Situationen, in denen Ihr Körper ganz unvermittelt zusammenzuckt? Wo ein Finger zuckt? Wo Sie mit dem Kopf zucken? Was ist mit sog. Tics (unvermittelten Muskelzuckungen)? Es gibt Menschen, deren Extremitäten die ganze Zeit über in Bewegung sind. *Wer oder was* ist es, was hier den Körper steuert? Wenn man einen Betroffenen fragt, ob er diese Bewegung selbst so will, muss man aufpassen, dass dem-



*Woher kommen Alpträume?*

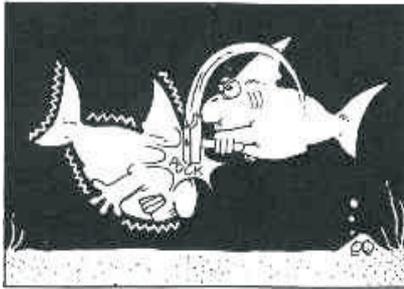
jenigen nicht „die Hand ausrutscht“. Wieder so ein Beispiel: „Das wollte *ich* nicht! Mir ist die Hand ausgerutscht!“ Wohl kein Vater, dem dies nicht schon passiert wäre – obwohl sich jeder geschworen hat, dass er seine Kinder niemals schlagen würde. Und dann passiert es eben doch. *Wer oder was* ist es nur, was dies bewirkt?

Kennen Sie Situationen, in denen Menschen den Zwang verspüren, davonzulaufen? Sie wissen, dass es besser wäre, da zu bleiben, doch irgendetwas treibt sie mit Macht davon.

Und was ist mit der Palette der unergründlichen Verhaltensweisen, wie Nägelkauen, Bett-nässen, sich wund kratzen, beim Sprechen sein Gegenüber nicht anzuschauen usw.? Es scheint, als habe ein **geheimer Steuermann** nicht nur unsere Worte und Emotionen fest im

**\*psychosomatisch:** körperliche Erscheinungen, Beschwerden, Leiden, die ihren Ursprung in der Psyche haben, im Gegensatz beispielsweise zu Vergiftungen und/oder akuten Verletzungen. So gut wie alle chronischen (lang andauernden) Krankheiten und Beschwerden sind psychosomatischer Natur (zu griech. *psyche*: Geist/Seele, Hauch, Atem und griech. *soma*: Körper). (29+30/2004)

**Psychosomatik:** Lehre von den Auswirkungen, die psychische Zustände auf den Körper haben (zu griech. *psyche*: Seele/Geist und griech. *soma*: Körper).



Griff, sondern auch zahlreiche unserer Handlungen. Wie oft haben wir schon wild auf die Hupe gedrückt, gestikuliert oder gar einen gewissen Finger in die Luft gestreckt, nur um anschließend peinlich verschämt zur Seite zu blicken?

Doch auch hier existiert die andere Seite der Medaille: Dieses innere Etwas scheint sogar in der Lage zu sein, von uns erwünschte, geplante Aktion und Aktivität zu boykottieren.

Was passiert, wenn man gebeten wird, einer Gruppe von Fremden ein Lied vorzusingen? Oder wenn man bei einer Party die Gitarre zur Hand nehmen soll? Eigentlich würde man ja gerne, nicht? (Schließlich ärgert man sich hinterher immer mit schöner Regelmäßigkeit, weil man es *nicht* getan hat.)

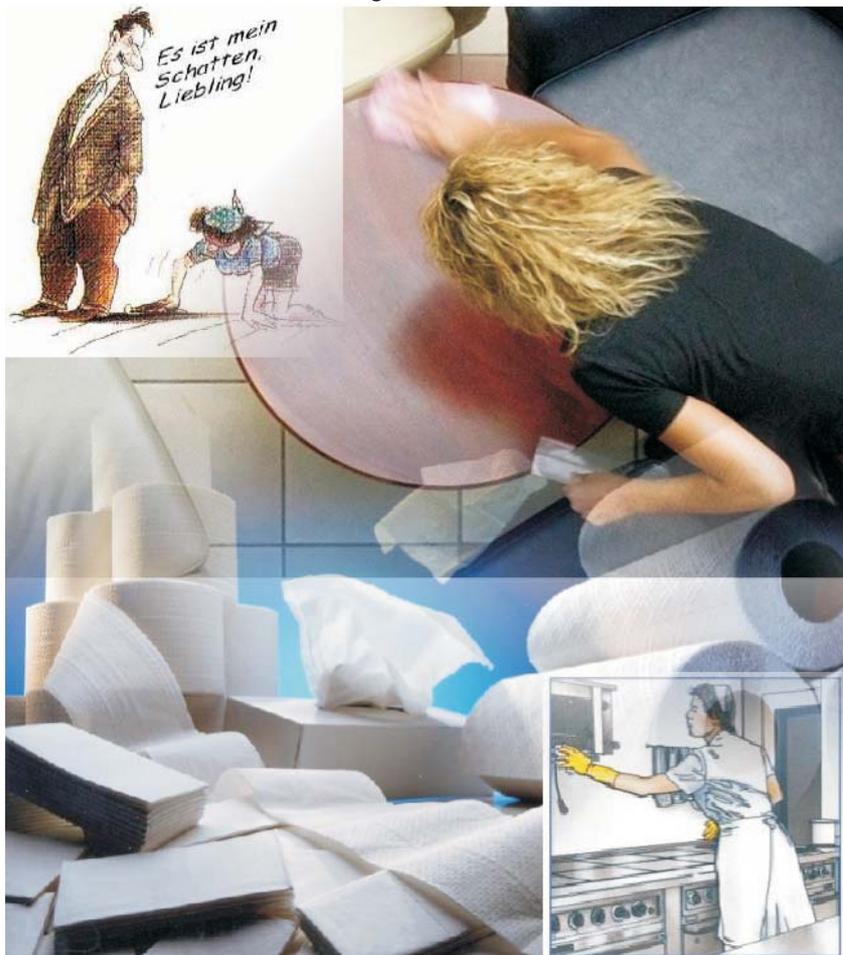
Oder die berühmte Szene in der Disco: Der Kumpel sagt zum leidenden, jungen Mann: „Los, geh' doch hinüber und sprich sie an!“ Unser Freund bräuchte nur loszumarschieren und fröhlich „Hallo“ zu sagen, aber etwas in ihm lässt ihn wie

angewurzelt stehen bleiben. Ihm rinnt urplötzlich der Schweiß von der Stirn, seine Hände werden feucht, er kann sich nicht konzentrieren. Schließlich schupst ihn sein

Kumpel in Richtung der Angebeteten. Er stolpert ein paar Schritte auf sie zu, bekommt einen hochroten Kopf, stammelt kurz Unverständliches, dreht sich dann wie vom Blitz getroffen um, rennt aus der Disco und ward an diesem Abend nicht mehr gesehen. Ein ganzes Paket unkontrollierter Reaktionen: Verhinderte Worte, abgelenkte Aufmerksamkeit (Unkonzentriertheit), unkontrollierte Handlungen, körperliche Reaktionen (roter Kopf, Schwitzen, nasse Hände), Wegrennen, unkontrollierte Emotionen, unkontrollierte Gedanken usw.

Und wie oft befanden Sie sich in einer Situation, die nach Ihrem Einschreiten schrie? Etwa ein geschehendes Unrecht, eine Ungerechtigkeit. Man sollte

Was ist die Ursache von Fimmeln – Sauberkeitsfimmel, Putz-, Aufräum-, Ordnungs- oder Sterilitätsfimmel??



aufspringen und sich einmischen, etwas sagen, Einspruch anmelden usw. Doch man tut es nicht. Und was denkt man in/nach einer solchen Situation über sich selbst?

Tausende Seiten diesbezüglicher Beispiele ließen sich aufführen. Man weiß genau, dass man *dringend* dieses oder jenes erledigen sollte – kein Zweifel, die Sache liegt klar vor einem: Büro aufräumen, Steuererklärung abschließen, jemanden anrufen. Doch man schiebt es vor sich her, schiebt es vor sich her – bar aller Vernunft!

Natürlich haben wir diese Schwierigkeiten nicht immer, Vieles erledigen wir bravourös, souverän und ohne Schwierigkeiten. Was also lässt uns *in gewissen Situationen* zum Idioten werden, welche Situationen sind dies – und *warum*?

### **Unerklärliche Sympathie und Antipathie**

Und kennen Sie folgende Situation? Sie begegnen jemandem zum ersten Mal in Ihrem ganzen Leben – er hat Ihnen nichts getan, Sie haben ihm nichts getan. Sie kennen ihn nicht, Sie haben nie mit ihm gesprochen und dennoch finden Sie ihn auf Anhieb extrem (!) unsympathisch. Warum? Was steuert Ihre Sym- bzw. Antipathie zu Ihren Mitmenschen, wenn nicht Sie selbst? Was ist es nur? Es gibt da etwas, das Sie an ihm stört, wovon Sie vielleicht noch nicht einmal exakt sagen können, *was* es ist. Vielleicht die Art, wie er spricht, ein lang gezogenes „ääähhh“, ein Tonfall, der Klang seiner Stimme, die Form seines Kinns oder einfach nur seine Brille.



*Der Buddhismus lehrt, dass höchste Glückseligkeit nur im HIER und JETZT zu finden ist. Doch was ist es, was unsere Aufmerksamkeit, unsere Gedanken laufend aus dem Hier und Jetzt wegzieht? Warum müssen Menschen stunden-, tage-, wochen-, monate-, jahre- oder ein Leben lang üben bzw. meditieren, um diese Fähigkeit des Daseins im Hier und Jetzt zu erlangen, um ihr Denken-denken-denken zu besiegen?*

Doch in den meisten Fällen wissen wir noch nicht einmal, *dass* es da *etwas* gibt, was uns an der betreffenden Person stört. In 9 von 10 Fällen sagen wir *nicht*: „Er hat ein unsympathisches Kinn!“, sondern wir finden denjenigen einfach generell unsympathisch – man weiß nicht warum, „es ist halt einfach so!“

Auch hier der Gegenpol: Wie viele Männer gibt es (natürlich geschieht dies manchmal auch bei Frauen), die ihr Leben und das Leben ihrer gesamten Familie ruinierten, weil sie sich urplötzlich von einer Frau magnetisch angezogen fühlen – von einer Frau, die vielleicht so abstoßend ist, dass man *Ihnen* eine Million zahlen könnte und Sie würden die Person noch nicht einmal mit der Kneifzange anfassen! Doch der Kerl ist wie besessen! Verhext. Er ist nicht da. Wie verwandelt, ganz

außer sich (achten Sie auf die Worte, die der Volksmund dafür geprägt hat – sehr aufschlussreich)! Romane wurden über derartige Schicksale geschrieben, Königreiche gingen deswegen zu Bruch.

Man sagt, Liebe mache blind! Fast richtig. Nur, dass das, was blind macht, nicht als „Liebe“ bezeichnet werden sollte. Echte Liebe macht scharfsichtig und verbessert – nicht nur übertragen gemeint – die Sehfähigkeit! Was aber tatsächlich blind macht, ist etwas, zu dem nur die, die es erwischt hat, „Liebe“ sagen und was von *wahrer* Liebe meilenweit entfernt ist.

### **Unerklärliche Denkerei**

Es ist eine uralte Weisheit, dass das Glück, die heitere Gelassenheit des Seins nur in der Gegenwart zu finden ist, im HIER

und JETZT. Millionen buddhistischer Mönche haben das geübt und tun es noch. Jahre und Jahrzehnte verbrachten und verbringen sie damit, *hier* zu sein und nichts anderes zu tun als *hier* zu sein. Glückseligkeit liegt darin, diese Fähigkeit zu erlangen bzw. zu besitzen.

Doch was geschieht, wenn *wir* nur einmal *fünf Minuten lang* versuchen, *nichts* zu denken? Bitte tun Sie das nun einmal *tatsächlich*. Setzen Sie sich auf einen Stuhl und seien Sie einfach DA im Hier und Jetzt, in der *Gegenwart* und denken Sie an *nichts*. Und tun Sie dies nicht, um mir oder Ihnen etwas zu beweisen, sondern, um es zu tun, es zu erleben und dabei mit höchster Selbstehrlichkeit zu beobachten, was geschieht!

Man muss es *wirklich tun*, um zu bemerken, wie „die Maschine“ läuft und läuft. Am besten,

Sie zeichnen Ihre „Sitzung“ auf Video auf, damit Sie sich nachher selbst ansehen können, was dieses unbekannte Etwas mit Ihnen tut, während Sie nur darsitzen und mit all Ihrer Konzentration versuchen, nichts zu tun und nichts zu denken.

Fast alle, die es tun, werden innerhalb von 10 Minuten halb bewusstlos, fallen zur Seite, dösen weg, werden zornig oder aufgebracht – einfach nur beim Versuch, *nichts* zu denken und da zu sein im Hier und Jetzt! Dann gibt es die, die „immer alles perfekt machen“ (müssen), die werden bei dieser Gelegenheit ganz steif und starr. Was ist es nur, was dies bewirkt?

Das Dauerdenken ist beim Menschen unserer Tage derart ausgeprägt, dass mehrere philosophische und psychologische Schulen ernsthaft die Auffassung vertreten, es sei über-

haupt *nicht* möglich, *nichts* zu denken. Doch natürlich ist es möglich, mit seiner Aufmerksamkeit komplett im Hier und Jetzt zu sein, an nichts zu denken – man frage jene Menschen, die es können!

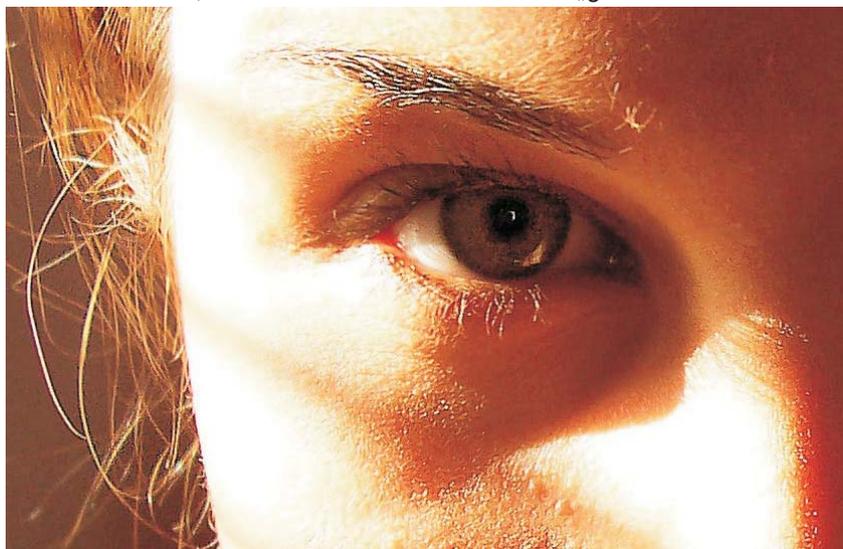
Jemand nimmt sich nun felsenfest vor, an nichts zu denken ... und dennoch wird er beobachten, dass „da oben“ eine Maschine rattert und Gedanken wie das Trommelfeuer aus 20 Maschinengewehren feuern. Es ist wie beim alten VW Käfer – es läuft und läuft und läuft. *Wer oder was* ist es, das unsere Gedanken kontrolliert, wenn wir selbst es nicht sind?

### **Unerklärliche Nicht-Entscheidungen**

Dasselbe gilt für Entscheidungen bzw. Nichtentscheidungen. Wie oft haben wir uns etwas felsenfest vorgenommen und es dann doch nicht durchgezogen? Wie viele gebrochene Neujahrsvorsätze liegen auf unserem Friedhof nicht vollzogener Entscheidungen? Und wie oft haben wir uns andererseits vorgenommen, etwas nicht zu tun, dem wir uns dann doch wieder hingaben? Was sind Süchte und Zwänge?

Kennen Sie Menschen, die ein wandelndes Vielleicht sind? Oder heute so und morgen andersherum entscheiden? Menschen, bei denen man nie weiß, woran man ist? Menschen, die sich *nie* über *irgendetwas sicher* sind und laufend an sich selbst zweifeln? Was ist also mit unseren Entscheidungen? Wenn wir etwas entscheiden und es dann nicht tun, *wen oder was* gibt es, das in der Lage ist, unsere Entscheidungen umzubiegen?

*Was geschieht bei/mit/in Ihnen, wenn Sie einem anderen Menschen länger als fünf Sekunden direkt in die Augen schauen? Und was passiert beim anderen? Nicht minder interessantere Reaktionen treten ein, wenn Sie jemanden dazu auffordern, sich eine Sache ganz genau anzuschauen. Dies vermittelt uns gleichzeitig einen Hinweis auf die Beantwortung der Frage: „Was ist es nur?“ Kann es sein, dass es etwas mit „Nicht-Anschauen-Wollen“ zu tun hat? Dass uns das, was wir (früher) nicht anschauen wollten, uns nun (innerlich) entgegenkommt, wenn wir hinschauen sollen! Wie sehr die Fähigkeit, hinzuschauen bei Menschen blockiert ist, ergibt sich auch aus dem berühmten Beispiel der Zeugen bei einem Autounfall, die alle etwas Unterschiedliches „gesehen“ haben.*



Wer kann etwas spüren, wenn er dieses Bild sieht?



man sich mit *diesem* Thema beschäftigt! Denn dies ist *das* Thema, das automatisch dafür sorgt, dass man sich mit ihm *nicht* beschäftigen *will*.

### Was lenkt unsere Aufmerksamkeit ab?

Wenn die Aufmerksamkeit des Menschen jeweils bei jener Sache wäre, mit der er sich eigentlich gerade beschäftigt, dann hätte er bei einem Zehntel der aufgewendeten Arbeit wohl die zehnfache Menge an Resultaten. Doch Menschen beschäftigen sich mit einer Sache A, sind dabei aber in Gedanken bei B, C, D bis Z. Das ist *das* große Problem, vor das sich Führungskräfte unserer Zeit gestellt sehen. Und ist nicht jeder auch *Führungskraft seines eigenen Lebens* bzw. sollte es sein?

### Psychosomatik und unerklärliche körperliche Mängel

Am bittersten jedoch ist, was dieser Mechanismus hinsichtlich Krankheit und Schmerzen für uns bereithält. Kennen Sie Menschen, die unter Wetterfühligkeit leiden? Die immer Migräne bekommen, wenn dieses oder jenes passiert? Oder Menschen, die unerklärliche Schmerzen verspüren, obwohl medizinisch alles in Ordnung ist? Die Krankheiten haben, die jeden Mediziner vor ein Rätsel stellen? Alte Narben, die immer bei einer bestimmten Gelegenheit zu brennen beginnen, Phantomschmerzen\* in amputierten Gliedmaßen?

ben sie sozusagen stehen (siehe z.B. *Die Blechtrommel* von Günter Grass). So existieren alle erdenklichen Arten von körperlichen Abweichungen, für welche die moderne Medizin keine Erklärung anzubieten hat.

Es ist noch nicht einmal unwahrscheinlich, dass alleine vom Lesen dieses Artikels körperliche Reaktionen auftreten. An der einen Stelle ein Zucken, vielleicht wird das Sehvermögen kurzerhand getrübt, dann wieder besser, vielleicht wird dem einen heiß, dem anderen kalt. Kein Grund zur Sorge. Das ist nicht ungewöhnlich, wenn

Die Realität des Lebens zeigt, dass die meisten Menschen nicht in der Lage sind, ihre Aufmerksamkeit konsequent auf ein Ziel auszurichten. Sie treiben durch das Leben, beschäftigen sich mit dem, was sie gerade lenkt bzw. ablenkt.

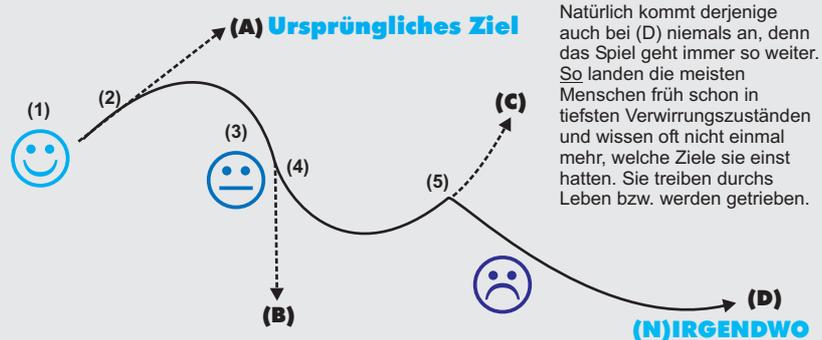
Diese „Krankheit“ ist so fatal, dass es kaum mehr Vertreter der menschlichen Spezies gibt,

Dann gibt es Menschen, die körperlich in einem bestimmten Alter stecken bleiben. Sie wachsen und entwickeln sich bestens, doch plötzlich – von einem Tag auf den anderen – blei-

\*Phantomschmerz: Schmerz, den jemand in einem Körperteil spürt, obwohl dieser nicht mehr vorhanden ist, z.B. amputiert wurde. Viele Beinamputierte berichten z.B. über zeitweises Kribbeln in den (nicht vorhandenen) Zehen, das sie schier wahnsinnig mache usw.

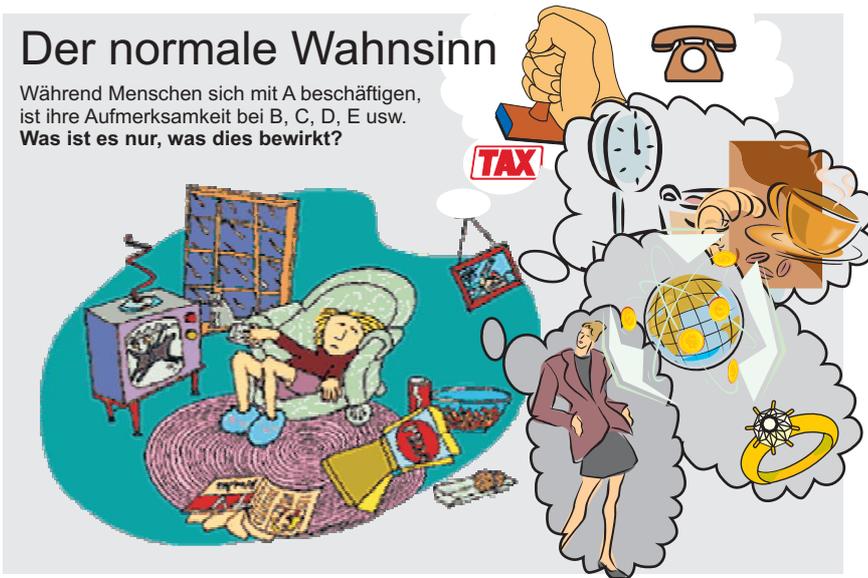
### Ganz „normales“ menschliches Verhalten

- (1) Ein Mensch hat ein Ziel (A) und freut sich beim Gedanken daran, es zu erreichen.
  - (2) Kaum begibt er sich auf den Weg, lenkt irgend etwas seine Aufmerksamkeit ab.
  - (3) Anstatt (A) weiterzuverfolgen, befindet sich der Mensch jetzt auf dem Weg nach (B).
  - (4) Doch auch bei (B) kommt derjenige nie an, plötzlich schwenkt er nämlich über zu (C).
  - (5) Gerade auf dem Weg zu (C) überlegt er es sich anders und wechselt – unbewusst – zu (D).
- Usw. usw. usw. usw. ...



## Der normale Wahnsinn

Während Menschen sich mit A beschäftigen, ist ihre Aufmerksamkeit bei B, C, D, E usw. Was ist es nur, was dies bewirkt?



☞ die in der Lage dazu sind, Anweisungen aufzunehmen und korrekt auszuführen. Sie steuern auch nicht *sich selbst* und dirigieren das eigene Leben in die gewünschte Richtung.

Die meisten Menschen sind auch nicht in der Lage dazu, eine Frage zu beantworten. Ich spreche nicht von einer bestimmten Frage oder davon, dass jemand die Antwort nicht wüsste, sondern davon, dass Leute *praktisch nie* korrekte Antworten auf Fragen geben. Beispiel: Sie fragen Ihren Kollegen: „Wie spät ist es?“ und erhalten zur Antwort: „Hast Du denn keine Uhr?“ Und Sie, anstatt einfach die Frage zu wiederholen, sprich Ihre Aufmerksamkeit auf der ursprünglichen Sache zu belassen, weichen ab: „Nein, die ist mir kaputt gegangen!“ Kollege: „Du, da gibt's 'nen geilen Fabrikverkauf. Warte, hier die Internetseite ...“ Kurz darauf erwischt Ihr Chef Sie beide, wie Sie während der Arbeitszeit im Internet surfen – von den Uhren ging's zu Autos usw. Sagen Sie nun nicht, dies sei aus der Luft gegriffen.

Um zu erkennen, was zwischen der Frage und der Ant-

wort (in der Gedankenwelt des Befragten) liegt, machen Sie einmal den folgenden Test, in dem Sie Ihre Frage nicht rhetorisch, sondern ernsthaft stellen.

Fragen Sie mal einen Mitmenschen: „Wie geht es Dir?“ – „Danke gut!“ (das war keine *echte* Antwort, sondern gesellschaftliche Routine) Sie haken also nach: „Ich meine, *wie* geht es *Dir* – *wirklich*?“ – „Alles in bester Butter!“ (Ausweichmanöver). Sie: „Komm schon, ich kenne Dich ein paar Jährchen, also spuck's aus!“ – „Nein, nein, wirklich alles in Ordnung!“ – „Komm, Du unterdrückst ja fast die Tränen! Also ...“ – „Ach, Ärger Zuhause!“ (Schon wieder wird nicht erzählt, was wirklich los ist, Verallgemeinerung) „Was ist?“ – „Ach, damit will ich Dich nicht belasten!“ usw.

Ich bitte Sie, ab sofort einmal *genau* hinzuhören, wie sehr Menschen *nicht* auf Fragen antworten, selbst auf einfache wie: „Wo ist die Akte Müller?“ – „Äh, ich bring sie Ihnen gleich!“ (keine Antwort)! Menschen antworten so routinemäßig *nicht* auf Fragen oder lügen einem sogar mitten ins Gesicht, dass einem dies kaum mehr auffallen

mag. Achten Sie darauf, Sie werden (a) erschrecken und (b) manchmal kaum verhindern können, lauthals los zu brüllen, so abstrus erscheint einem dies, sobald man es einmal erkannt hat. Es ist *der* Umstand, der Führungskräften Stress bereitet, *der* Umstand, der auch Ihr Leben häufig zur Hölle macht! Man bleibt auf Antworten, die man nicht erhalten hat (somit auch auf Lügen), nämlich hängen. Ein Quäntchen der eigenen Aufmerksamkeit bleibt dort kleben. Das entwickelt sich zu einer Abwärtskurve: Je weniger Fragen man beantwortet bekommt, desto zerstreuter, fahriger, unkonzentrierter wird man.

Nicht *konzentriert* heißt: nicht auf *einen* Mittelpunkt gerichtet, sondern mit der Aufmerksamkeit überall und nirgends. Das ist ein Grund, warum man sich nach dem Lesen einer Depesche besser fühlen kann, selbst, wenn es darin manchmal um schlechte Nachrichten geht: Es gibt Antworten! Somit kann man seine Aufmerksamkeit lösen, bekommt ein Quäntchen seiner Aufmerksamkeit wieder frei bzw. zurück!

Hören Sie also künftig genau hin, ob Ihre Frage beantwortet wurde und falls nicht, wiederholen Sie sie einfach. Manchmal kommt es dabei zu erstaunlichen Reaktionen, als ob Leute plötzlich aufwachen. Sie starren einen verdutzt an und meinen: „Äh entschuldige, ja, äh, also, Folgendes ...!“

Bekommen Sie jede Frage beantwortet – und innerhalb eines Monats werden Sie entweder eine Beförderung in der Tasche haben oder aber gefeuert

werden – je nachdem, ob Ihr Chef auf Zack ist oder nicht.

Und kennen Sie Menschen, die plötzlich einen Filmriss haben? Denen die Erinnerung an eine Zeit fehlt? Die zeitweise (oder immer) völlig geistesabwesend sind? Die schlafwandeln – auch tagsüber? Die mit ihrem Wagen von der Arbeit nach Hause fahren und daheim angekommen nicht mehr wissen, was sich während der Fahrt ereignet hat – irgendwie scheinen sie auf mechanische Art gefahren zu sein? Was ist mit unserer Aufmerksamkeit passiert? Was lenkt sie ab? Was ist es?

Aufdiktierte, unkontrollierte oder verhinderte Worte, Emotionen, Aktionen, seltsame Sympathie oder Antipathie, unkontrolliertes Denken, unkontrollierte Aufmerksamkeit. **Was ist es nur?**

Es gäbe noch Tausende Beispiele: Was ist mit demjenigen, der bei jeder Kleinigkeit explo-

diert? Der alles fürchterlich findet, was zufällig die Farbe rot aufweist? Mit demjenigen, der zurückgezogen in seinen vier Wänden haust und sich von der Welt abkapselt? Was ist mit Hypochondern (eingebildeten Kranken), die bei den kleinsten Kopfschmerzen den Verdacht hegen, an einem schweren Gehirntumor erkrankt zu sein? Was ist mit Sadisten und Masochisten, Pädophilen, Kinderschändern, Männern, die täglich ihre Ehefrauen schlagen? Mit chronisch gewalttätigen Menschen, Perverslingen, Egoisten, Geizhalsen und notorischen Übeltätern?

Der alltägliche Wahnsinn des Menschen steigert sich in seiner Gesamtheit zu jenen Problemen, die wir in unserer Ausgabe über die *Lebensinsel* aufgegriffen haben: Zu wirtschaftlichem Versagen, zu Arbeitslosigkeit, zu Krisen, zu Feindschaft und nicht zuletzt zu Terrorismus, Geheimdienstarbeit, Gewalt und Krieg.

## SEIN oder NICHT-SEIN

Die entscheidende Frage in diesem Zusammenhang lautet: Was denken Sie über sich selbst ob all der geschilderten Phänomene? Welche Meinung hat jemand von sich, der schwört, eine Angewohnheit abzulegen, es aber nicht tut? Was hält jemand von sich selbst, der sich jeden Tag neu vornimmt, den Chef um eine Gehaltserhöhung zu bitten, statt dessen aber nur herumdruckst? Was denkt jemand von sich, der das Mädchen seiner Träume ansprechen möchte, sich aber nie traut? Was denkt jemand von sich, der an einer Hundephobie\* leidet und jedes Mal auf den gegenüber liegenden Bürgersteig wechselt, nur weil ihm ein Dackel entgegenkommt.

Wie fühlt man sich, nachdem einem etwas „rausgerutscht“ ist, das einem leid tut? Was denken wir über uns selbst ob all dieser verschrobener Ängste, Zwänge und Reaktionen? Was halten wir von uns selbst?

Kein Wunder, dass so viele Menschen versuchen, ihr Nichtfertigwerden mit diesen unbekannt inneren Zwängen und Verdrängungen bzw. die daraus resultierenden Probleme im Alkohol zu ertränken oder mit Schmerz- und/oder Psychotabletten zu betäuben. Drogen stehen hoch im Kurs.

## Das eigene Gefängnis

Wenn ein Mensch, der etwas sagt oder tut, was er gar nicht



Der geistige Zustand eines Menschen verhält sich proportional zur Menge unbeantworteter Fragen, die derjenige hat. An jedem offenen Fragezeichen bleibt ein Quäntchen unserer Aufmerksamkeit haften, Aufmerksamkeit, die uns dann später im Leben fehlt! So wird man alt, so wird man unlustig, krank – so geht Lebensfreude dahin!! Wie nimmt man jemanden gefangen? Indem man ihm keine Antwort gibt. Der übelste Trick, den es gibt!

\***Phobie:** Extreme Angst vor bestimmten Menschen, Tieren, Dingen, Gegenständen oder Situationen (griech. phobos: Furcht).

wollte, feststellt, dass er damit Schaden anrichtet, beginnt er, sich zurückzuhalten, sich zurückzuziehen! Die Folgen des unbekanntem Steuermanns im Inneren zeigen sich also deutlich im Bereich des „Hinausgreifens ins Leben“, im Nicht-Erobern von neuen Gebieten oder Freiräumen. Ein Mensch, der feststellt, dass er Dinge tut, die er nicht tun wollte, beginnt sich kleiner zu machen, sich vor anderen zurückzuziehen, sich zurückzuhalten, von anderen abzukapseln. Hiermit kommen wir zur Frage von Raum und Grenzen: Menschen haben einen bestimmten Raum, den sie im Leben einnehmen, ihr Leben wird durch selbst gesteckte Grenzen beschränkt. Und je mehr der geheime Steuermann im Inneren zuschlägt, desto kleiner wird dieser Raum, desto enger wird das Gefängnis.

Neue Dinge kennen lernen, Neues lernen, Projekte anpacken, Leute kennen lernen, das Gebiet der eigenen Verantwortung ausdehnen – das ist nicht mehr angesagt, wenn man zu viel Schaden angerichtet hat. Erkennen Sie, wie der „innere Schweinehund“ dazu in der Lage ist, das Leben von Menschen zu ruinieren?

## Ruinierte Leben, Verzweiflung, Leiden und der Weg nach unten!

Alleine die bisher aufgezählten unwillkürlichen Reaktionen können das Leben eines Menschen komplett ruinieren, wie z.B. im Falle des jungen Mannes, dem es seit Jahren nicht gelingt, seine Angebetete anzusprechen. Tausende Liebesbriefe und Gedichte sind bereits im Papierkorb des Verfassers verschwunden, noch bevor sie die Chance hatten, das Auge der Angebeteten zu erreichen. Was denkt unser junger Freund ob dieser seltsamen Unfähigkeit über sich selbst? Welche Meinung hat er von sich, wenn er merkt, dass dieses unbekanntes Etwas in ihm stärker ist als er? Dass es Kontrolle über ihn besitzt? Nicht lange und er hält sich für einen Versager, für eine Flasche. Er versteht es nicht, zermartert sich das Gehirn, verflucht sich selbst, nimmt sich fest vor, seinen Schatten zu überspringen, schafft es dennoch wieder und wieder nicht.

Irgendwann (bald schon) hat er eine sehr schlechte Meinung von sich. Diese Meinung beeinflusst wiederum anderen Bereiche in seinem Leben. Er be-

ginnt andere zu beneiden, die dieses Problem nicht haben, wird eifersüchtig auf jedes schmusende Pärchen – und irgendwann legt sich diese, seine große Unfähigkeit wie ein Vorhang über sein Leben und er sieht alles nur noch durch die Brille dieses Problems.

Jede einzelne vorgeschilderte Situation kann ein Menschenleben zerstören: Derjenige mit unkontrollierten Emotionsausbrüchen wird sich im Leben zurückhalten, sich davor scheuen, Verantwortung zu übernehmen, sich von anderen abkapseln, kaum neue Freunde kennen lernen. Was ist mit demjenigen, der sich nie getraut zu sagen, was er denkt, der sich zurücknimmt und schüchtern ist? Oh ja, dies kann ein Leben zur Hölle machen! Und doch ist damit noch nicht „das Ende der Fahnenstange“ erreicht? Wie geht es weiter?

Nachdem jemandem bewusst wird, dass es etwas gibt, das er nicht unter Kontrolle hat, das – im Gegenteil – ihn unter Kontrolle hat, wird es nicht lange dauern, seine Hoffnung wird schwinden und er wird daran verzweifeln. Derjenige, der sich nie traut, seinen Chef anzusprechen oder um eine Gehaltserhöhung zu bitten – er wird daran verzweifeln. Derjenige, der immer wieder unkontrollierte Emotionsausbrüche erlebt – er wird daran verzweifeln. Und dann? Nicht mehr lange, dann wird aus Verzweiflung Leiden. Und dann? Verzweiflung und Leiden hält niemand lange aus. Um damit irgendwie fertig zu werden, beginnt der Mensch, das, was ihn fertig macht, zu verdrängen, wird also gegenüber dieser einen



Sache empfindungslos – es ist sein Ausweg, um damit fertig zu werden: „Nein, es macht mir nichts aus, dass ich meine Angebetete nicht ansprechen kann“, „eigentlich will ich es ja gar nicht“, „ich bin stark, ich schaffe das, ich komme darüber hinweg“ usw.

Nachdem jemand also keine Chance sieht, Herr über das Problem zu werden, nachdem er Verzweiflung und Leiden nicht mehr erträgt, beginnt der innere Rückzug von der Sache. Und hier erkennen wir, warum heute so viele Menschen dem Weltgeschehen vermeintlich uninteressiert gegenüberstehen, ihr Leben zurückgezogen und in sich gekehrt verbringen. Sie alle gingen diesen Weg nach unten. Sie erkannten, dass es Dinge gab, derer sie nicht Herr werden konnten, Dinge, von denen sie kontrolliert wurden, Dinge, die ihr Leben ruinierten: die Unfähigkeit zu sprechen, Rückgrat zu zeigen, andere von den eigenen Ideen zu überzeugen, unkontrollierte Reaktionen, Emotionen, Handlungen, was auch immer – sie verzweifelten daran, litten darunter, wurden empfindungslos und introvertierten\*, verschlossen sich also vor der Außenwelt.

Ab da wird dann *alles* nur noch eine Katastrophe. Wie viele Menschen kennen Sie, für die *alles* irgendwie eine Katastrophe ist? Oder deren gesamtes Leben eine einzige Katastrophe ist? Für die Männer (alle Män-

---

\***introvertiert:** nach innen gerichtet, mit der Aufmerksamkeit bei sich selbst, im Inneren, nach innen gekehrt, verschlossen auf die innere Gedankenwelt konzentriert – nicht nach außen aufs Leben, auf andere gerichtet (zu lat. Vorsilbe intro-: nach innen und vertere: richten).

ner) eine Katastrophe sind? Für die es eine Katastrophe darstellt, mit anderen zu sprechen? Vor anderen zu sprechen? Für die es eine Katastrophe ist, wenn andere Menschen aufbrausen (Emotionen zeigen)? Auch hier gilt: Weil der Mensch Katastrophen (die Katastrophe, die sein Leben darstellt), nicht lange ertragen kann, beginnt er unwirklich zu werden. So jemand sieht dann Dinge nicht mehr so, wie sie sind, sondern durch den Filter seines eigenen diesbezüglichen Versagens. Und ab da ist dann der Schritt zum Wahn nicht mehr weit: „Oh nein, die Zustände auf der Welt sind nicht schlimm, es ist doch alles in wunderschöner Ordnung!“

Erkennen Sie nun, warum Zustandsverbesserer eine harte Zeit haben? In den westlichen Zivilisationen leben Menschen, die introvertiert\* sind, die eine Katastrophe leben und die Welt nicht so sehen, wie sie ist, die in ihrer eigenen kleinen rosaroten Scheinwelt dahin vegetieren, ihre Unwirklichkeit mit der echten Welt verwechseln und ihr Leben in ihrem eigenen kleinen Wahn zubringen. Gibt es einen Weg hinaus?

### Der Weg hinaus?

Wen interessiert das schon? Denjenigen, der auf die Stufe der Unwirklichkeit hinabgeglitten ist, sicherlich nicht (mehr)! Es ist ja alles in Ordnung? Wozu Veränderung?

Doch, wenn so jemand erkennt, dass es ursprünglich eine Ursache gab, konkrete Gründe für sein Versagen, wenn derjenige versteht, warum er solche Schwierigkeiten hatte, warum

passierte, was passierte, wenn derjenige sieht, *dass* es verstanden werden *kann*, dass er seine Antworten finden kann, dann kann es auch wieder Hoffnung und Interesse am eigenen Zustand, am eigenen Selbst geben

Denn, wenn es etwas gibt, das unser Denken unserer eigenen Kontrolle entreißt, das unsere Emotionen unwillkürlich steuert, unsere Aufmerksamkeit lenkt oder ablenkt, uns Kommunikation diktiert oder uns schweigen lässt, wo wir den Mund auftun sollten, das uns Handlungen diktiert oder uns untätig bleiben lässt, das unsere Sympathie oder Antipathie zu jemandem beeinflusst, das uns Höllenschmerzen bereiten und uns in chronische Krankheitszustände stürzen kann – dann stellt sich an diesem Punkt die Frage: **wie viel von uns selbst bleibt da eigentlich noch übrig?** Wie viele Chancen hat uns dieser Mechanismus in unserem Leben gekostet? Wie viele Gelegenheiten haben wir dadurch versäumt? Wie viele Beziehungen ruiniert? Wie viele einst wertvolle Freundschaften verpatzt? Wie viel potentiellen Erfolg hat uns dies gekostet, wie viel Schmerz und Misserfolg beschert?

Der heutige Mensch scheint ein Hamster im Laufrad dieses ihm unbekanntes Etwas zu sein. Auch ganz ohne Manipulation von außen manipuliert dieses innere Etwas den Menschen offensichtlich schon genug. Kein Mensch, der diesem unbekanntem Mechanismus *nicht* unterworfen wäre! Der eine mehr, der andere weniger (machen Sie nur nicht den Fehler zu glauben, Sie seien der *Einzig*e, dem es so geht und alle anderen hät-



## Verlangen nach Verbesserung?

Ist es möglich, davon frei zu sein? Und wie würde es einem ergehen, wenn dieses unbekannte Etwas keine Kontrolle mehr über einen besäße?

Welche Möglichkeiten hätten wir dann? Zu welchen Höhen könnten wir aufsteigen? Wie viel Freiheit ließe sich gewinnen? Wie gesund könnten wir sein? Wie fähig könnten wir werden? Welches Glück wartet auf uns, wenn es uns wahrhaft gelingt, uns SELBST zu sein, wenn es uns also gelingt, *unser*e Antworten zu finden, wahre Antworten, funktionierende Antworten. Und genau darum geht es im folgenden Artikel.

Vielen Dank, dass Sie mich bis hier begleitet haben. Wenn Sie es bis hierher geschafft haben, dann habe ich eine gute Nachricht für Sie: Ab jetzt wird's besser! Es gibt berechtigte Hoffnung. Es gibt Antworten! Lesen Sie weiter ...

ten derlei Probleme nicht). Gerade *weil* jeder Mensch davon betroffen ist, erscheint uns Derartiges normal. Doch das Verhalten des Menschen im Allgemeinen ist alles andere als normal, es ist in seiner Summe in hohem Maße verrückt, zerstörerisch und geisteskrank – alltäglicher Wahnsinn! Wie soll das in Zukunft weitergehen?

Auf gesellschaftlicher Ebene bewirkt der beschriebene Mechanismus allgemeinen Niedergang, Verfall, Krieg, Zerstörung. Generell alles Böse, das der Mensch seinen Mitmenschen (und seinen Mitgeschöpfen) antut, wurzelt direkt oder indirekt in diesem unbekanntem, „inneren Saboteur“. Wie soll es weitergehen? Wie lange will der Mensch noch ausweichen, ohne sich seinen Schatten zu stellen und eine Veränderung herbeizuführen?

Eben so, wie Kulturen durch dieses unbekannte Etwas vernichtet werden – Griechenland, Rom und heute Amerika – so ruiniert dieser Mechanismus auch jedes individuelle Leben in laufend zunehmendem

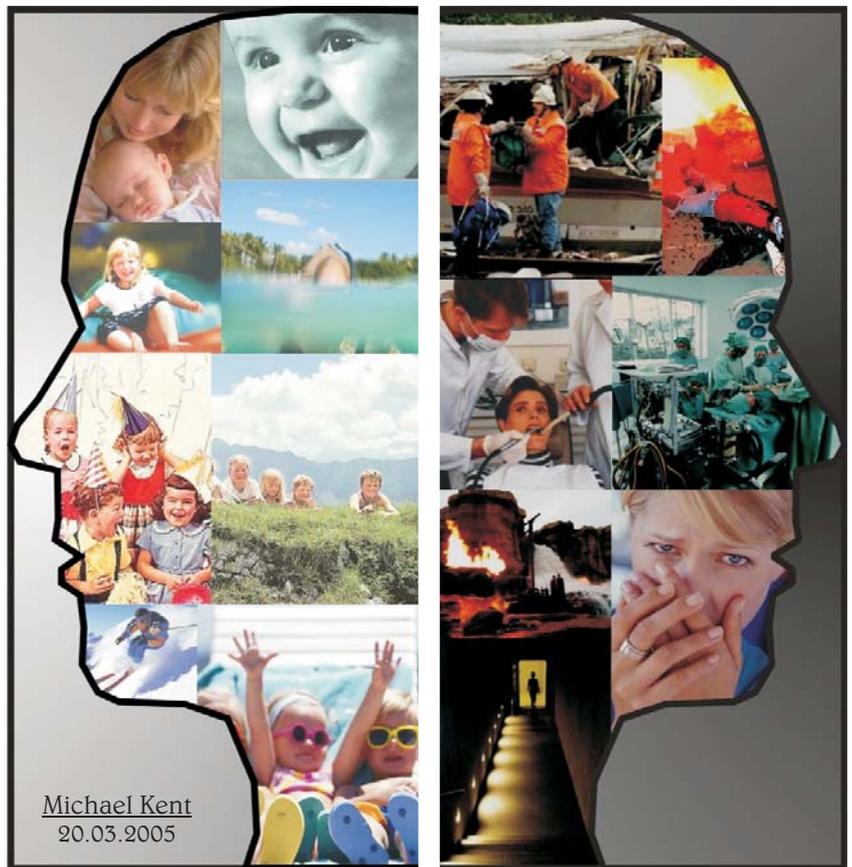
Maße. Eine sich beschleunigende Abwärtsspirale bis hin zum Tod – zum Tod als Wesen!

Wie viel unseres eigentlichen SELBST, wie viel unseres eigentlichen Potentials wird also durch jenen uns unbekanntem, inneren Schweinehund absorbiert? Was ist von unseren eigentlichen Zielen, den Wünschen unserer Jugend übrig geblieben? Einstein hat behauptet, der Mensch nutze nur zehn Prozent seines ihm zur Verfügung stehenden Potentials. Ich meine: Einstein war Optimist!



... und welche Höhen könn(t)en wir erreichen?

Was ist die Ursache für die im vorigen Artikel beschriebenen Fragen und Probleme? Welcher Mechanismus liegt den unerklärlichen Verhaltensweisen des Menschen zu Grunde? Möchten Sie mich auf eine Reise begleiten, die Ihr Leben und das Leben Ihrer Mitmenschen entscheidend positiv verändern kann? Dann lassen Sie uns wiederum mitten im Leben beginnen...



## Die Guten ins „Kröpfchen“, die Schlechten ins „Töpfchen“

### Szenen einer Ehe

... wir schreiben das Jahr 1990 und befinden uns in einer typischen Großstadt-Mietskaserne bei Familie Müller im 4. Stock – an einem fast normalen Werktagabend. Es ist 22.00 Uhr, Frau Müller hat sich vor dem Zubettgehen einen Jasmin Tee zubereitet, dessen Duft die Wohnung durchströmt, gleichzeitig liegt der Geruch eines erkalteten Abendessens in der Luft. Frau Müller trägt ihren Tee gerade durch den schwach beleuchteten Flur, als sich die Wohnungstür öffnet und Herr Müller wandelnd eintritt – sehr zum Missfallen seiner Gattin. Anstatt eines liebevollen Küsschens erhält er eine giftige Begrüßung: „Kannst Du nicht vorher sagen, wenn Du so spät kommst? Das Abendessen ... ich hab' mir so viel Mühe gegeben. Jetzt kann ich alles wegwerfen!“ Er: „Reg' Dich ab! Ich tu's in den Kühlschrank und ess' es morgen.“ – und am Kühlschrank: „Wo ist mein Bier?“ –

„Willst jetzt noch trinken, Du bist eh schon blau!“ – „Wann ich voll bin, überlass mal mir!“ (er findet schließlich eine Flasche). Sie: „Du trinkst jetzt nichts mehr! Sag mir lieber, wo Du warst!“ – Er murrend: „Länderspiel!“

Inzwischen kommt Klein-Peter augenreißend aus dem Schlafzimmer. Vater: „Mach, dass Du ins Bett kommst, Racker!“ Peter: „Ich kann aber nicht schlafen, wenn Ihr so schreit!“ Frau Müller nimmt den Kleinen auf den Arm: „Jetzt brüll' nicht noch den Jungen an, der kann ja nichts dafür!“ Er: „Wisst Ihr 'was ihr mich mal könnt? Frau Müller versucht, ihrem Gatten die Flasche aus der Hand zu nehmen. Dabei rastet er aus und schreit: „Fass mich bloß nicht an, Du...!“, während er mit seinem Arm drohend ausholt. Frau Müller erschrickt, weicht zurück, stolpert und stürzt mitsamt Klein-Peter rücklings. Ergebnis: großes Erschrecken, kleinere Verletzungen und blaue Flecken bei Peter.

Frau Müller außer sich: „Gott, sieh nur, was Du getan hast?! Immer denkst Du nur an Dich und an Fußball. Was aus Deiner Familie wird, ist Dir egal. Dass ich mich um drei Kinder kümmern muss, juckt Dich nicht! Ich will auch mal ein schönes Leben haben, will in einem großen Haus wohnen, mit Garten, in der Vorstadt. Ich will, dass mein Mann abends früh nach Hause kommt und wir noch was unternehmen können! Ich will Urlaub am Meer und in den Bergen! Aber Du kannst nur schlafen, saufen und Fußballkucken ... aber Verantwortung übernehmen?“ – „Hey, so redest Du nicht mit mir! Ich bring' das Geld heim, das macht auch nicht gerade Spaß!“ – „Wie viel Geld?! Du kannst ja kaum die Familie ernähren! Sieh' Dich bloß mal an, Du Versager, wie Du rumläufst!“ Er: „Mach' keine Szene! Immer dasselbe Gesülze! [zu sich:] Weiber haben nur Sch... im Kopf!“ Sie: „Du bist furchtbar! Hätte ich Dich doch bloß nie kennen gelernt!“

– Schnitt –

15 Jahre später ist Peter – nun erwachsen – zu Besuch bei seiner Freundin Sylvia. Diese lebt in einer kleinen Mietwohnung im vierten Stock. Das junge Liebespaar trifft sich jede freie Minute. Auch heute wieder. Peter macht gerade eine Lehre, hatte einen anstrengenden Tag, war danach noch im Fußballtraining, hat nichts zu Abend gegessen – und hat während der letzten Monate generell sehr wenig geschlafen. Es ist ca. 22:00 Uhr, in der Wohnung liegt der erkaltete Geruch von Sylvias Abendessens, das Licht ist abgedunkelt, man trinkt Jasmintee, genießt die Zeit und redet miteinander.

Alles in perfekter Ordnung, zumindest, bis Sylvia träumt: „Ich wünsche mir einmal ein großes Haus, mit Garten, irgendwo in der Vorstadt. Ich will, dass mein Mann abends immer schon früh nach Hause kommt, so dass wir noch etwas Schönes miteinander unternehmen können. Im Sommer möchte ich ans Meer und im Winter Urlaub in den Bergen machen!“ Während Sylvia erzählt, beschleicht Peter ein seltsames Gefühl, etwas „zieht seine Aufmerksamkeit fort“.

Sylvia: „Peter, hörst Du zu?“ – „Äh, ja, ja, 'tschuldige...“ Sie: „Woran denkst Du?“ – „Äh, ich denke, dass ich mal Fußballer sein möchte. Ich denke immer nur an Fußball!“ Sie: „Glaubst Du, dass Du damit genug Geld verdienen kannst?“ Er: „Ich weiß nicht, aber alles andere macht mir keinen Spaß!“ Sie: „Aber es gibt doch sicher irgendeinen Beruf, der Dir Spaß macht – Fußballer, ich meine, die aller wenigsten können davon leben, die meisten enden ja dann doch als Versager!“ Er: „Hey!“ Sie: „Na, ich mein ja nur, ich weiß ja, dass Dir Fußball Spaß macht, aber ob Du damit eine Familie ernähren

kannst? Du hast doch Verantwortung!“ Er: „Hey! So redest Du nicht mit mir!“ Sie, während Sie ihn am Arm berührt: „Peter! Was ist denn los?“ Er: „Fass mich nicht an!“ Sie: „Peter, reg' Dich nicht auf!“ – „Ich rege mich nicht auf!“ Sie: „Sieh Dich doch mal an!“ Er: „Gefällt Dir 'was nicht an mir?“ während er aufspringt. Sie: „Ich rede nur über unsere Zukunft und Du fängst an, auszurasten?“ Er: „Es ist immer dasselbe. Immer, wenn ich darüber rede, dass ich Fußballer werden will, kommt dasselbe Gesülze. Weiber haben echt nur Sch... im Kopf!“ Sie: „Es reicht! Komm morgen wieder!“ Er: „Du bist furchtbar! Hätte ich Dich doch bloß nie kennen gel...“

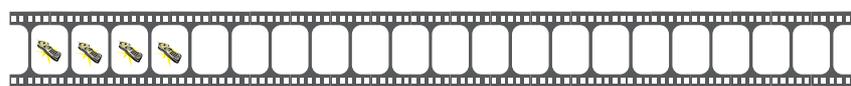
Kaum ausgesprochen, erschrickt er, scheint verwirrt, als ob er gerade aus einem Traum erwachte – und verdattert über seine eigene Reaktion korrigiert er sich: „Tschuldige, bitte ... oh mein Gott ... das wollte ich nicht! Das ist mir 'rausgerutscht ich weiß nicht, wie ich so etwas sagen konnte?!“ Er fühlt sich wie ein Versager! Wie kommt es zur absonderlichen Parallelität dieser Ereignisse 1990 und 2005?

## Der MIND<sup>(1)</sup>

Um nachvollziehen zu können, was hier *wirklich* vor sich ging, lassen Sie uns einen gründlichen Blick auf die Funktions- und Arbeitsweise des menschlichen **MIND**<sup>(1)</sup> werfen. „MIND“<sup>(1)</sup>? Was ist denn das? Wir benutzen hier *absichtlich* das aus dem Englischen entlehnte Wort, da „Verstand“ im Deutschen nicht identisch wiedergibt, was gemeint ist. Unter dem Begriff **MIND**<sup>(1)</sup> verstehen wir ein komplexes System aller chronologisch<sup>(2)</sup> (der Zeit nach) aufgezeichneten Erlebnisse, Handlungen und Erfahrungen unseres Lebens.

Alles, was der Mensch erlebt, alles, was er sieht, fühlt, riecht, schmeckt, wahrnimmt, empfindet, denkt, entscheidet, bewertet, auswertet etc., speichert er in zeitlicher Abfolge ab. *Wo* diese Aufzeichnung erfolgt und *wie*, ist natürlich eine spannende, wichtige Frage, würde an dieser Stelle aber zu weit führen. Begnügen wir uns vorerst damit, *dass* der Mensch fortlaufend *alles* Erlebte, alle Gedanken, Emotionen, Anstrengungen, Wahrnehmungen, Schlussfolgerun-

## Der „Mind“<sup>(1)</sup>:



**Der Mind<sup>(1)</sup>:** Alles, was ein Mensch sieht, hört, spricht, wahrnimmt, denkt, fühlt, entscheidet usw. wird fortlaufend im „Mind“ abgespeichert, wie auf einem Film, nur dass eben nicht nur Bilder, sondern sämtliche Wahrnehmungen, Emotionen und Gedanken aufgezeichnet werden. Gleichzeitig arbeitet der Mind mit logischen Verknüpfungen, d.h. sämtliche Aufzeichnungen werden miteinander assoziiert, nach Thema, Zeit, Ort, Art des Geschehnisses, Wichtigkeit, beteiligten Personen miteinander verknüpft usw.

gen, Phantasien usw. aufzeichnet und abspeichert. Die Gedächtnisabspeicherung erfolgt in Form mehrdimensionaler, bewegter, lebendiger Aufzeichnungen – quasi automatisiert und ohne Unterbrechung ungefähr 25 mal pro Sekunde. Eine Einzelaufzeichnung, also ein Einzel-„Bild“, ein geistiges Bild eines Eindrucks, nennt man „geistiges Eindrucksbild“ oder, da ja nicht nur Sichtwahrnehmung aufgezeichnet wird, **Faksimile**<sup>(3)</sup>. Die Aufzeichnungen unserer abgespeicherten Erfahrungen, unsere Faksimiles, können wir uns im Normalfall zu einer späteren Zeit wieder abrufen bzw. sie uns ins Bewusstsein zurückrufen. (Warum uns dies nicht immer gelingt, wird noch erklärt.)

Da dieser Sachverhalt für die meisten Leser einerseits doch ziemlich neu sein dürfte, diese Information der Faksimileaufzeichnung sowie die Fähigkeit zum Rückruf andererseits aber von entscheidender Wichtigkeit für das weitere Verständnis sind, lassen Sie und hierzu einige praktische Beispiele und Anwendungen durchführen:

Nehmen Sie nun einmal Ihre Umgebung besonders bewusst wahr: Welche Gegenstände se-

hen Sie? Welche Farben? Welches Licht? Was ist Ihre Schlussfolgerung über das Gesehene? Über die Farben, über das Licht? Mit Schlussfolgerung meine ich hier: Der hölzerne oder gläserne Gegenstand vor Ihnen, würden Sie sagen, dass das ein Tisch ist? (Das wäre eine Schlussfolgerung, basierend auf früheren Daten und Erfahrungen, also auf früher abgespeicherten Faksimiles) Die Farbe „braun“ – ebenfalls eine Schlussfolgerung (indem Sie die Farbempfindung im Geiste mit anderen Dingen vergleichen, zu denen andere früher „braun“ gesagt haben). Ist das Licht im Raum hell, gedämpft, weißlich, bläulich oder eher gelblich? Mögen Sie dieses Licht? Mögen Sie die Farben? Mögen Sie die Gegenstände im Raum? Erinnern Sie gewisse Gegenstände an frühere Erlebnisse? Bemerkten Sie, wie Sie sich früher Abgespeichertes zurückrufen können? Wie Sie aktuelle Daten mit früheren Daten vergleichen?

Nun achten Sie auf den Geruch! Was riechen Sie? Welche Entscheidungen und Schlussfolgerungen treffen Sie über den Geruch? Nun schmecken Sie! Welchen Geschmack haben Sie im Mund? Essen Sie gerade etwas, trinken Sie etwas? Nun hören Sie! Welche Geräusche erklingen um Sie herum? Was sind Ihre Schlussfolgerungen dazu? Läuft Musik? Welcher Stil? Welche Band? Welches Orchester? Welche Instrumente spielen? Rhythmus und Geschwindigkeit? Laut oder leise? Hintergrundgeräusche? Was sind Ihre Schlussfolgerungen? Bemerkten Sie auch, in welcher unglaublicher Geschwindigkeit sich der „Datenabgleich“ vollzieht!

Nun fühlen Sie! Hierzu gehört mehr, als nur der Wahrnehmungseindruck, den Sie über Ihre Fingerspitzen erhalten! Welche Temperatur fühlen Sie? Wie ist der Druck (Luftdruck)? Die Luftfeuchtigkeit? Welche Organ-

## Ein „Faksimile“<sup>(3)</sup>:



**(1) Mind (engl.):** Dieses englische Wort hat im Deutschen **KEINE** identische Entsprechung! „Mind“ bedeutet: Erinnerung, Erinnerungsvermögen, Geist; das, was fähig ist zu denken, zu fühlen, bewusst zu sein, die Fähigkeit zu Denken inne hat, das Intellekt, (stammt ab vom altenglischen Ursprung *men*: denken bzw. lat. mens: Verstand, Denken). **Hier:** Die Summe aller geistigen Aufzeichnungen, plus Phantasie, plus Entscheidungen, Schlussfolgerungen, plus sämtlicher, logischer Assoziationen und Verknüpfungen.

**(2) chronologisch:** zeitlich geordnet, in zeitlicher Reihenfolge (zu griech. *chronos*: die Zeit)

**(3) Faksimile:** genaue Nachbildung; mit einem Original in Größe und Ausführung genau übereinstimmende Nachbildung, Wiedergabe, Aufzeichnung (aus lat. „*fac simile*“: „mach’ ähnlich!“ zu *facere*: tun, machen). **Hier:** Eine Einzelaufzeichnung im Mind, ein Einzelbild, das sämtliche Wahrnehmungen enthält.



Ein sog. „Faksimile“<sup>(3)</sup>: Ein Einzelbild, eine Aufzeichnung eines Moments, die sämtliche Wahrnehmungseindrücke enthält, wie Bewegung, Körperstellung, innere Organempfindungen, Temperatur, Feuchtigkeitsempfinden, Gefühl für Druck, Kraft usw. Das Faksimile enthält gleichzeitig sämtliche Gedanken, Emotionen, Anstrengungen, Entscheidungen dieses Augenblicks.



weil manche Menschen diese Idee verinnerlicht haben, diese aber *falsch* ist! Selbstverständlich kann Geruch zurückgerufen werden. Also: Was konnten Sie riechen? War der Geruch vielschichtig, authentisch oder war es eher die vage Vorstellung eines Geruchs?

c) Rufen Sie sich den Geschmack aus dem vorherigen Geschehen zurück.

d) Rufen Sie sich das zuvor Gehörte zurück!

e) Nun rufen Sie sich zurück, was Sie fühlen konnten. Temperatur, Druck, Feuchtigkeit, Organempfindungen, Gelenkstellung, Gefühl auf der Haut, Hunger-, Durst-, Müdigkeitsempfindungen? Innere Bewegung? Bewegung um Sie herum?

Was haben Sie erhalten? Wenn auch die Fähigkeit des Rückrufs der Wahrnehmungen von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich ist, so findet man kaum jemanden, dessen Rückruffähigkeit völlig blockiert ist.

Weitere Möglichkeit: Falls Sie, was Ihren Rückruf betrifft, noch eine weitere Übung durchführen möchten, dann stellen und beantworten Sie sich selbst die folgenden Fragen (deshalb auch in der Du-Form, da man sich selbst ja meistens nicht siezt :-)

»1a: Kannst Du Dir eine Zeit zurückrufen, als Du glücklich warst? 1b: Was hast Du gesehen? 1c: Rufe Dir eine andere Zeit zurück, als Du glücklich warst. 1d: Was hast Du gesehen? 1e: Rufe Dir die frühest mögliche Zeit zurück, als Du glücklich warst! 1f: Was hast Du gesehen?

2a: Kannst Du Dir eine Zeit zurückrufen, als Du etwas fertig gebaut hattest? 2b: Was hast Du gerochen? 2c bis f wie oben.

3a: Kannst Du Dir eine Zeit zurückrufen, als das Leben fröhlich war? 3b: Was hast Du berührt? 3c bis f wie oben.

4a: Kannst Du Dir eine Zeit zurückrufen, als jemand Dir etwas gegeben hatte? 4b: Was war die Farbe? 4c-f s.o.

5a: Kannst Du Dir eine Zeit zurückrufen, als Du etwas Gutes gegessen hattest? 5b: Was war der Klang im Erlebnis? c-f s.o.

6a: Kannst Du Dir eine Zeit zurückrufen, als Du einen Freund hattest? 6b: Was war die Bewegung um Dich herum? c-f s.o.

7. ... als Du Dich voller Energie fühltest? Sehen.

8. ... als jemand auf Dich gewartet hat. Riechen.

9. ... als Du schnell gefahren bist. Berühren.

10. ... als Du etwas gesehen hast, was Du mochtest. Farbe.

11. ... als Du etwas Gutes erworben hast. Klang.

12. ... als Du etwas Schlechtes weggeworfen hast. Bewegung um Dich herum.<sup>(A)</sup>«

Wer dies üben will, kann sich das unter Endnote-A (am Ende des Artikels) angegebene Buch besorgen, aus dem die obigen Fragen stammen. Im Buch sind weitere Listen von Fragen enthalten, mit denen nicht zuletzt auch die Fähigkeit des Rückrufs trainiert werden kann. Wichtig bei all diesen Übungen und Fragen ist im Moment nur eines: Dass Sie erkannt haben, dass Sie Rückruf erhalten können.

#### **Zusammengefasst:**

(1) Der Mensch nimmt seine Umgebung laufend über alle Sinneskanäle wahr.

(2) Er speichert diese Wahrnehmung samt der dazugehörigen Meinungen, Ideen und Schlussfolgerungen ab (= Faksmiles).

(3) Er kann sich diese Abspeicherungen zu einem späteren Zeitpunkt wieder ins Bewusstsein zurückrufen.

(4) Der Mind arbeitet mit unzähligen Verknüpfungen und Assoziationen.

#### **Assoziationen und Verknüpfungen**

Wie schnell der Mind arbeitet, erkennen wir z.B. daran, wenn wir etwas sehen, z.B. ein Tier. Sofort werden alle früheren Informationen (Bilder, Faksimiles) zu ähnlichen Tieren „abgerufen“. Wir vergleichen und sagen dann: „Hm, sieht aus wie ein Terrier, aber die Ohren sind zu lang. Muss eine Mischrasse sein!“ So arbeitet und funktioniert der Mind die ganze Zeit über. Aus der Summe aller vergangenen Erfahrungen treffen wir Schlussfolgerungen für die Gegenwart. Mit den Aufzeichnungen und Schlussfolgerungen der Vergangenheit und der Gegenwart versuchen wir, Probleme zu lösen. Ebenso speichern wir in unseren Gedächtnis-Datenbanken den Faktor der *Wichtigkeit* ab: war also das Erlebte wichtig, belanglos oder von entscheidender Tragweite für unser Überleben?

Die Fähigkeit des Minds stellt jeden Computer unserer Tage in den Schatten: Ca. 25 mal pro Sekunde werden da Faksimiles abgespeichert mit sämtlichen Wahrnehmungen, Auswertungen, Bewertungen, Ideen, Meinungen, Schlussfolgerungen, sortiert nach Stichwörtern, Reizen, Assoziationen, Wahrnehmungsart, Ähnlichkeiten, Wichtigkeiten, zeitlicher Reihenfolge – alles in höchster Präzision!

Wir lernen jemanden kennen, sofort knüpfen wir logische Assoziationen: Das Gesicht ähnelt A, die Stimme B und die Körperstatur vielleicht C. So benutzen wir also auf vernünftige Weise unsere Faksimiles, unsere Gedächtnisdatenbanken, um uns Fragen zu beantworten und Probleme zu lösen. Das ist der Mind am

Werk. Er arbeitet logisch, vernünftig, analysiert, zieht Schlüsse mit äußerster Präzision bzw. hat generell die Aufgabe, Probleme des Lebens zu lösen.

### Die unbekannt Variable

Der Mind zeichnet ohne Unterlass sämtliche Wahrnehmungseindrücke aus der Umgebung auf und speichert sie als Faksimiles ab. Dies geschieht „vollautomatisch“ – immer – auch zu Zeiten, wo wir Erfahrungen machen, die mit Schmerz, emotionalem Schmerz, Verlust, Disharmonie, Schock, Aufprall, Verletzung bzw. mit dem zu tun haben, was wir „Bewusstlosigkeit“ nennen (auch unter Bewusstlosigkeit reißen die Aufzeichnungen also nicht ab). Hier wird keine Meinung wieder gegeben, sondern eine bewiesene Tatsache: Alles, was wir erlebt haben, lässt sich zurückrufen – egal, wann immer es auch geschehen war – alles, was wir in Zeiten sog. „Bewusstlosigkeit“ erlebt haben, ist noch vorhanden – manchmal blockiert, aber dennoch vorhanden und lässt sich zurückrufen!

Wenn wir solche Geschehnisse aber schon *live* nicht erleben wollen – wie z.B. das Bohren beim Zahnarzt – was tun wir dann mit unseren Aufzeichnungen? Eine rhetorische Frage: Wir verdrängen sie! Dieser Verdrängungsmechanismus hat auch seine Berechtigung, denn wer möchte schon sämtliche Faksimiles aller Zahnbehandlungen seines bisherigen Lebens dauernd vor sich hertragen? Wenn wir also die Sache selbst schon nicht leicht erleben können, trifft dasselbe mit Sicherheit auf unsere Aufzeichnungen davon zu.

Erfahrungen, die wir leicht erleben können, bezeichnen wir gewöhnlich als gute Erfahrungen, die anderen hingegen, die wir

nicht erleben können oder wollen, als schlechte. Daher auch der Titel dieses Artikels: Die guten Erfahrungen nehmen wir auf (ins „Kröpfchen“), arbeiten bewusst damit, genießen sie unter Umständen sogar, die schlechten wandern ab in ein eigens dafür geschaffenes „Töpfchen“ – und genau dieses „Töpfchen“ wollen wir nun näher unter die Lupe nehmen, auch, wenn sich der Mensch naturgemäß – und verständlicherweise – mit seinem „Töpfchen“ eher weniger gerne konfrontieren mag.

### Unser „Töpfchen“ – der unbewusste Teil des Minds

Alles, was wir erleben, wird also in Form geistiger Energiebilder (Faksimiles) im Mind abgespeichert, somit auch das, was wir *nicht* erleben wollen, doch wir schieben diese Faksimiles von uns. Sie sind unangenehm und überlebensfeindlich, fort mit ihnen! Daher *wollen* wir uns nicht mit dem darin enthaltenen Verlust und Schmerz konfrontieren und die Sache am besten vergessen. Ins „Töpfchen“ damit!

Wundert uns da noch, warum wir uns so viel nicht zurückrufen *können*, wo wir jeden Tag

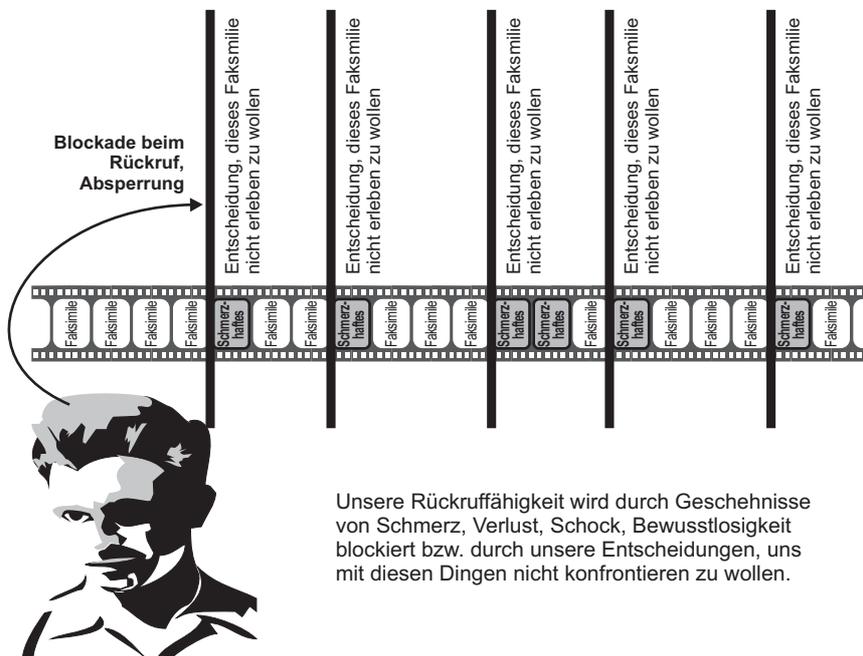
neu entscheiden, dass wir Dinge vergessen *wollen*? Den Streit mit dem Chef, die Kränkungen seitens der Kollegen, das Gekader mit den Kindern, den miesen Kontostand, den Strafzettel usw.

Der Knackpunkt: **Alles, wozu wir nicht bereit sind, es zu erleben, besitzt Macht über uns. Alles, was wir nicht als bewusste Erfahrung abspeichern, besitzt fortan Kontrolle über uns. Alles, wovon wir uns weigern, es zu kontrollieren, das kann uns kontrollieren!**

### Leben und erleben, fahren und erfahren

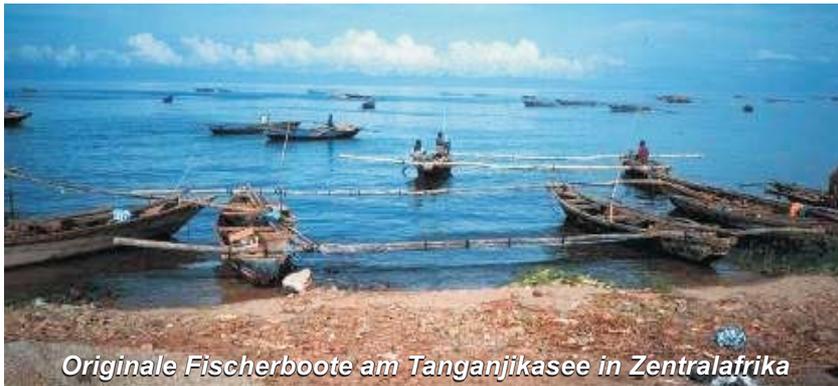
Ein Beispiel: Mein Vater befürchte gerne kleine Landstraßen abseits der breiten Verkehrswege. Als ich noch ein Kind war, fuhr er im Urlaub über einen Alpenpass in Südtirol. Rechts von uns der ungesicherte Abgrund. Die abschüssige, unasphaltierte Schotterstraße gerade einmal so breit, dass ein einziges Auto darauf Platz fand. Wenn ein Wagen entgegenkam, musste einer davon bis zur letzten Ausweichstelle zurückstoßen. Ich, als Kind, war nicht in der Lage, dies entspannt zu erleben. Ich hatte Angst,

Weiter auf Seite 25 →



Unsere Rückruffähigkeit wird durch Geschehnisse von Schmerz, Verlust, Schock, Bewusstlosigkeit blockiert bzw. durch unsere Entscheidungen, uns mit diesen Dingen nicht konfrontieren zu wollen.

# Die Fischer vom Tanganjikasee



Originale Fischerboote am Tanganjikasee in Zentralafrika



Die Stange zwischen den Booten wirft einen bedrohlichen Schatten auf den Grund, vor dem die Fische fliehen!



Die Fische, die sich nicht getrauen, den herannahenden Schatten zu durchschwimmen, finden am Ufer den Tod und brauchen von den Fischer nur noch eingesammelt zu werden.



## Der Tanganjikasee in Afrika

liegt in der Nähe des Äquators, weshalb die Sonnenstrahlen nahezu senkrecht ins Wasser fallen.

Die dortigen Fischer nutzen diesen Effekt und rudern mit Stangen, die sie zwischen zwei Booten befestigt haben, vom Wasser aus in Richtung Ufer los.

Die Stange zwischen den Booten (und die Boote selbst) werfen einen auf Fische bedrohlich wirkenden Schatten auf den Grund des Sees. Die Fische flüchten nun in panischer Angst vor dem gefährlichen Schatten und schwimmen immer weiter Richtung Ufer, wo sie schließlich am Strand den Tod finden, denn keiner der Fische traute sich, den bedrohlichen Schatten zu durchschwimmen.

Der Hintergrund ist: Für kleinere Fische bedeuten Schatten häufig den Tod, denn größere Fische bzw. Raubfische fressen sie. Überlebensziel jeder Art ist die Vermeidung von Tod und Schmerz, somit auch die Vermeidung von Gefressenwerden. Die letzte Wahrnehmung, bevor ein Fisch gefressen wird, ist ein sich bedrohlich näherender Schatten. (Vergleichen Sie diese Information auch mit dem „Affenexperiment“ auf der folgenden Seite. Auch dort wird das durch Schmerz gesteuerte unvernünftige Verhalten von Generation zu Generation weitervererbt.)

Im nächsten Fisch läuft dieses Programm dann weiter. Denn die Angst vor Schatten weist scheinbaren Überlebensnutzen auf.

Ähnlich verhält es sich auch bei Menschen: Die von uns verdrängten Erlebnisse sind unsere Schatten, vor denen wir fliehen.

**Wir bräuchten sie jedoch nur genau anzusehen und ihre Wirkung auf uns würde sich verflüchtigen!** Es ist wie beim Kartentrick: Er funktioniert nur, so lange man ihn nicht durchschaut!

# Das Affen-Experiment

1. In einem Käfig befinden sich fünf Affen. An der Decke hängt eine Banane. Darunter befindet sich eine Stufenleiter. Es dauert nicht lange, bis ein Affe versuchen wird, die Leiter zu erklimmen, um an die Banane zu kommen.

2. Sobald der erste Affe nach der Banane greift, wird er mit einem kräftigen Strahl eiskalten Wassers aus einem Feuerwehrschlauch mit voller Wucht beschossen.

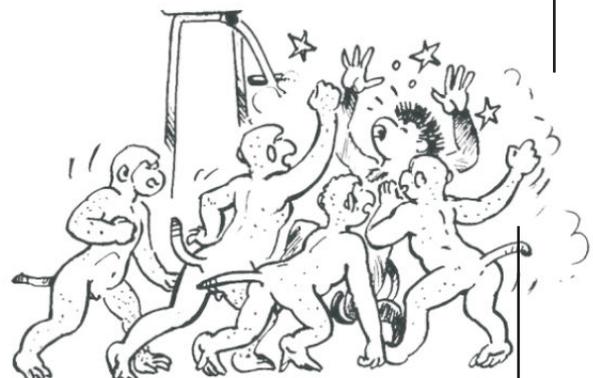
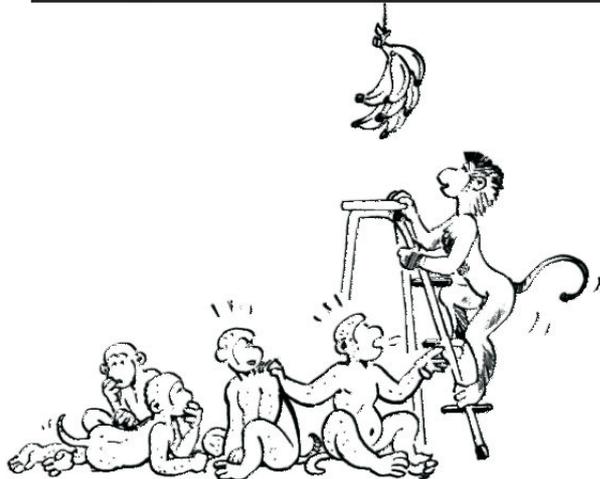
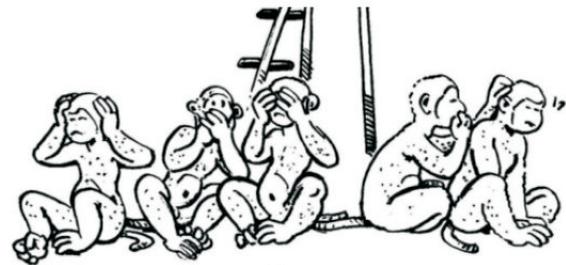
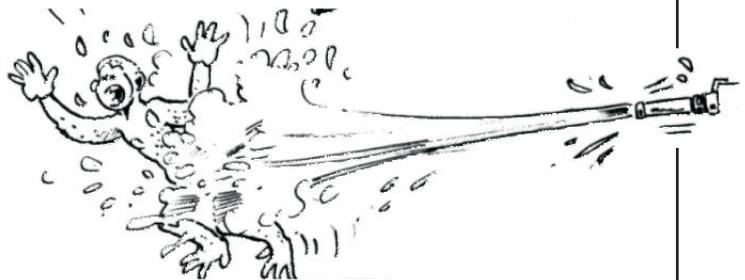
3. Die *schmerzhaft*e Erfahrung des ersten Affen schreckt den zweiten natürlich nicht davon ab, es ebenfalls zu probieren. Auch der zweite Affe bekommt also eine eiskalte Ladung ab, sobald er nach der Banane greift. Dasselbe wiederholt sich beim dritten, vierten und fünften Affen, bis es auch der letzte in-tus hat: Nach der Banane zu greifen, bedeutet, mit eiskaltem Wasser beschossen zu werden und von der Leiter zu fliegen.

4. Beginnen wir nun ein völlig neues Szenario und ersetzen wir einen der fünf Affen aus der ersten Phase durch einen „frischen, unverbrauchten“ Affen einer anderen Gattung! Seinen ureigenen Instinkten folgend wird der neue Affe die Bananen an der Decke anvisieren – und sich dabei vielleicht sogar wundern, warum die anderen Affen die Bananen noch nicht weggeessen haben. Allerdings erregt dies sofort das Aufsehen und die große Besorgnis der noch verbliebenen vier Affen aus der ersten „Generation“. Es werden ihm Aggressionen entgegen-schlagen, deren wahren Ursprung er niemals verstehen können wird. Und da er dennoch an die Bananen kommen will, wird er von den anderen vier Affen, die ja in der Überzahl sind, vermö-belt werden. Noch einige weitere Versuche, die alle mit dem-selben Ergebnis enden, werden ihm schließlich klar gemacht haben: Wer Bananen will, wird ordentlich verdroschen!

5. Wir führen das Experiment fort und ersetzen noch einen Affen der ersten Generation durch einen weiteren der neuen Gattung. Auch dieser Neue eilt natürlich schnurstracks zur Leiter ... Ausgerechnet der erste Affe der neuen Gattung nimmt nun enthusiastisch an der Attacke teil. Und auch beim zweiten neuen, noch „unwissenden“ Affen wird sich nach gehörigen Prü-geln der Lerneffekt eingestellt haben – und dies alles, ob-wohl schon längst kein „Wasserwerfer“ mehr aktiv ist.

6. Wir ersetzen den dritten Affen aus der ersten Generation mit einem aus der neuen Gattung. Auch dieser wird wieder versu-chen, die Bananen zu erreichen. Und auch er wird Dresche kriegen. Zwei der vier, die ihn vermöbeln (die beiden Affen der neuen Generation), haben dabei keine Ahnung, *warum* es ihnen eigentlich verboten war, die Bananen zu essen. Und was noch besser ist: Sie haben auch keine Ahnung, warum sie eigentlich den neuen Affen verprügeln! Wir ersetzen auch den vierten und fünften Affen, und abermals wiederholt sich das alt bekannte Prozedere. Am Ende des Experiments ist keiner aus der ur-sprünglichen Affengeneration mehr da, der noch in Kontakt mit kaltem Wasser gekommen war. Alle fünf Affen gehören nun der neuen Generation an, und sie werden wiederum ihrer-seits jeden Neuan-kömmling verprügeln, der es wagt, die Bananen anzuvisieren. Keiner wird wissen, warum es verboten ist, Bananen zu essen.

**Fazit:** Keiner wird mehr etwas unternehmen und jeder Neuan-kömmling, der voller Tatendurst „die Welt verändern“ möchte, erhält zuerst einmal kräftig Prü-gel, bis er sich den hiesigen Gegebenheiten unterworfen haben wird. Die Bananen verfaulen derweil, und die Fliegen freuen sich. Das ist das Endergebnis und die Art und Weise, wie sich Unterdrückung, Geschehnisse von Bewusstlosigkeit, Schmerz und Schock Jahrtausende lang durch sämtliche späteren Generation hinweg fortpflanzen.



☞ schloss meine Augen und betete, dass es bald vorbei sein würde. Stellen Sie sich vor, mein Vater hätte das getan (die Augen geschlossen und gebetet)! Das fahrende Auto hätte dann ihn kontrolliert, sprich, es hätte keine Minute gedauert und unsere Familie wäre im Abgrund gelandet! Um das Leben erfolgreich zu meistern, muss man also in der Lage sein, es zu leben und zu erleben – zu fahren und zu erfahren. **Die Dinge, denen wir ausweichen, besitzen Macht und Kontrolle über uns.** Und so verhält es sich auch mit allen Erfahrungen, denen wir ausweichen, sie besitzen fortan Kontrolle über uns. Wenn wir unseren Wagen nicht kontrollieren, kontrolliert der Wagen uns! Das geht dann meistens ziemlich schief. So auch bei den ungewollten Erfahrungen in unserem Leben. Wenn diese beginnen, *uns* zu kontrollieren, geht das Leben meistens ziemlich schief.

Zur Veranschaulichung diene das Beispiel von den Fischern am Tanganjikasee in Zentralafrika (siehe vorige Seite).

Die große Unbekannte in der Formel des Menschseins lautete also: Alles, was wir verdrängen, kommt zurück und „beißt“! Alles, was wir nicht erleben können, besitzt Macht und Kontrolle über uns. Alles, was wir an schmerzvollen Geschehnissen erleben (und nicht leicht erleben wollen oder können), wird nicht wie normale Geschehnisse in den Gedächtnisdatenbanken abgespeichert, sondern kommt sozusagen in ein extra „Töpfchen“, in unsere „Sonder-Festplatte“, in unsere „Büchse der Pandora“<sup>(4)</sup>. Doch diese Büchse kann sich wieder öffnen und uns *alte Verhaltensmuster, Emotionen und Worte*, also unwillkürliche *Reaktionen* aufzwingen, ohne dass wir wissen, womit wir es in Wahrheit zu tun haben!

**Verdrängte Geschehnisse haben unkontrollierte Auswirkungen auf unser jetziges Leben, sie steuern – wenn eine erneute ähnliche Gefahr droht – unser gegenwärtiges Verhalten nach dem alten, verdrängten Muster** (siehe „Affenexperiment“). Wäre z.B. nur *ein einziger* Affe dazu in der Lage gewesen, den Wasserstrahl *bewusst zu erleben*, hätte er das Fallen vom Podest ertragen bzw. erleben können, dann hätte er damit die gesamte Affengeneration retten können.

Dich die mentale Aufzeichnung von Schock, Schmerz, Überwältigung und Überraschung im Wasserstrahl-Geschehnis reichte aus, um ein Greifen nach Bananen für alle Zeiten zu verhindern. Hätte nur ein Affe aus einer späteren Generation die Fähigkeit besessen, die Prügel der Mitaffen zu erleben, d.h. sie ohne ein Zurückweichen wahrzunehmen, auch er hätte damit den Bann gebrochen!

Am Affenexperiment lässt sich zudem erkennen, wie der Reiz-Reaktions-Teil des Minds funktioniert: Alles wird gleichgesetzt: Nach Bananen zu greifen = mit kaltem Wasser beschossen zu werden = vom Podest zu fallen = Schmerz zu erleben oder = von den Kollegen verprügelt zu werden. Das ist der Gleichsetzungsmechanismus. Das war der unbekannt Faktor. Hierzu ein Beispiel aus dem Leben:

#### **Das Engramm<sup>(5)</sup>**

Nehmen wir den elfjährigen Hansi. Als Großstadtkind treibt er sich mit seinen Freunden gerne auf Baustellen herum, klettert auf Gerüste, und sonntagmorgens besteigen sie als besonderes Abenteuer heimlich Baukräne. Er hat dabei keinerlei Probleme mit Höhenangst. Eines Tages – es ist ein heißer, schwüler Tag im Sommer – haben sich die Kinder

eine Mutprobe ausgedacht. Ein loses Brett verbindet zwei Abschnitte eines Rohbaus – dazwischen der gähnende Abgrund. Wer sich traut, über das Brett zu balancieren, hat bestanden. Als unser Held an der Reihe ist, trifft ihn ein Windstoß, das Brett kippt, Hansi rudert mit den Armen und fällt fünf Meter in die Tiefe, bricht sich beide Beine und hat neben zahlreichen Platz- und Schürfwunden eine Gehirnerschütterung. 15 Minuten liegt er blutend auf dem dreckigen Boden, bis der Notarzt kommt. Es riecht nach Baustelle, nach Sand, Erde, Zement – und nach Blut. Außerdem hat Hansi noch den Geschmack der Zigarette im Mund, die er – cool, wie er dabei sein wollte – eben noch geraucht hatte.

Alles wird abgespeichert, aber Hansi selbst ist schon laaange ganz woanders! In einem Zustand, den der Volksmund (und die Ärzte) Bewusstlosigkeit nennen. Tatsächlich ist es ein Zustand von „ich will das nicht erleben“ oder „ich kann das nicht erleben“ (passiert nicht wirklich) – ein *Abändern* der Wirklichkeit, bzw. Verdrängung!

---

**(4) Büchse der Pandora:** Pandora: Erdgöttin aus der griechischen Mythologie. Dem Mythos zufolge gab Zeus der Pandora ein Gefäß, die sog. „Büchse der Pandora“, in der alle Übel eingeschlossen waren. Als Pandora die Büchse öffnete, entwichen die Übel und verbreiteten sich über die Erde. Nur die Hoffnung, die auf dem Grund lag, blieb darin.

**(5) Engramm:** Die mentale Aufzeichnung eines Moments von Schmerz, Aufprall und Bewusstlosigkeit, die unterhalb der Bewusstseins Ebene des Menschen erfolgt. Das Engramm enthält sämtliche Wahrnehmungseindrücke aus dem Geschehnis. Wenn Reize im späteren Leben des Menschen den Inhalten des Engramms zu sehr ähneln, kann das Engramm wieder aktiviert werden und auf den Menschen rückwirken. *Hier noch die Erklärung aus dem Brockhaus:* auf den deutschen Zoologen R. Sermon zurückgehende Bezeichnung für einen unbewussten, durch Reize in einen Organismus „eingeschriebenen“ Gedächtnisinhalt (griech. Vorsilbe: en-: ein, hinein und gramma: Geschriebenes, zu graphien: kerben, ritzen, schreiben, also wörtlich: *Eingeschriebenes, Eingraviertes*).

Und da also in dieses Geschehnis eine Lüge eingebaut wird („nein, das passiert nicht wirklich“), *bleibt es! Alles, was nicht exakt betrachtet wird, alles, was eine Abänderung der Wirklichkeit beinhaltet, besteht fort.*

Während Hansi „bewusstlos“ da liegt, springen seine Kumpels herbei. Es herrscht große Aufregung und immenses Wortgewirr. Verzeihen Sie mir bitte, wenn ich nun so schreibe, wie bei solchen Gelegenheiten *tatsächlich* gesprochen *wird*: „Was machen wir jetzt?“ – „Der Idiot, kann der nicht aufpassen?“ – „Immer muss dem was passieren!“ – „Mann, sieht der scheiße aus!“ – „Ich würde sagen, der sieht tot aus!“ – „Ob der jemals wieder aufsteht!“ – „Halt mal Dein Maul! Einer muss die Bullen und den Krankenwagen holen!“ – „Au Mann, das wird Ärger geben!“ – „Kuck mal, überall Blut, ich glaub', ich muss gleich kotzen. Wir müssen was machen mit dem Blut!“ – „Kannst Du ihn ...?“ – „Nein, nicht bewegen! Er darf sich nicht bewegen! Er muss genau hier liegen bleiben“.

Alle Wahrnehmungen, Bilder, Geräusche, Worte, Sätze, Emotionen (sowohl die eigenen als auch die der anderen), Anstrengungen, Gedanken, Entscheidungen, Persönlichkeiten, Wahrnehmungen, Gerüche, der Geschmack, Temperatur, Luftbewegung, Druck, Körperempfindungen usw. – alles wird nach wie vor mit 25 Faksimiles pro Sekunde abgespeichert – aber nicht im bewussten, wach analysierenden Gedächtnisteil des Minds, sondern im Reiz-Reaktions-Teil, im „Verdrängungs-Töpfchen“, in seiner „Black Box“, in seiner privaten „Büchse der Pandora“.

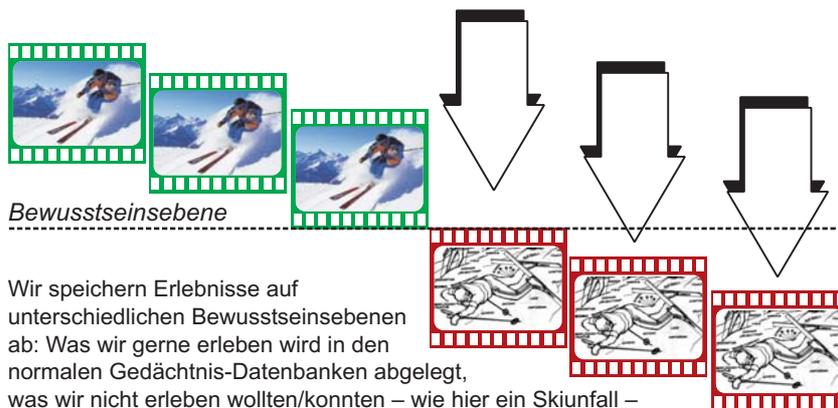
Schließlich trifft der Notarzt ein – mit ohrenbetäubendem Tatütäta! Und auch die Notärzte kön-



## Normale Gedächtnis-Speicher „Datenbanken“

## Unser „Töpfchen“, die „Büchse der Pandora“, unsere „Black-Box“

Angenehme Geschehnisse/Erlebnisse speichern wir in unseren normalen Gedächtnisbanken; Erfahrungen, die Schmerz, Bewusstlosigkeit, Schock, Verlust, eine echte oder vermeintliche Bedrohung des Überlebens enthalten, speichern wir in einer eigenen „Abteilung“ unseres Minds, in einem extra „Töpfchen“, in einer „Black-Box“, in einer „Büchse der Pandora“, die alles Schlechte enthält, was uns widerfahren ist.



Wir speichern Erlebnisse auf unterschiedlichen Bewusstseinssebenen ab: Was wir gerne erleben wird in den normalen Gedächtnis-Datenbanken abgelegt, was wir nicht erleben wollten/konnten – wie hier ein Skiunfall – drücken wir unter die Bewusstseinschwelle hinab. Doch alles, was wir verdrängen (wollen), besitzt fortan Macht und Kontrolle über uns – alles, was wir nicht erleben wollen, kann zurückkommen und uns negativ beeinflussen.

nen es sich unterlassen, neben dem noch bewusstlosen Hansi zu palavern: „Ich würde meinen Kindern eine ordentliche Tracht Prügel verpassen, wenn die sich auf Baustellen rumtreiben würden! Solche verantwortungslosen Eltern müsste man ins Gefängnis stecken!“ Alle diese Eindrücke speichert Hansi in seinem „Töpfchen“ ab – alle Worte, alle Emotionen, alle Schmerzen, das Geräusch der Sirenen, wie auch die stundenlange Operation, bei der auch die Ärzte und Schwestern unbekümmert darauf los sprechen. Eine Krankenschwester meint: „Mein süßer Kleiner. Wir werden Dich schon wieder hinkriegen! Bei uns bist Du in guten Händen. Es wird alles wieder gut!“ *Alles* wird gespeichert, alle Persönlichkeiten, die Guten, die Bösen, die Retter, die Gewinner, die Verlierer, die Versager, alle ihre Emotionen

und Eigenarten – und alles wird auf gleichsetzende Art und Weise gespeichert – wie im Affenexperiment: Das Fallen entspricht dem Satz „Kuck mal, überall Blut“ = der Stimme der Krankenschwester = dem Schmerz eines gebrochenen Beines = der Sirene des Krankenwagens = der Persönlichkeit des Pflegers = Zigarettegeschmack im Mund – alles in einem solchen Geschehnis entspricht allem, alles gehört zusammen, alles ist ein einziges großes Gefahrenpaket!

Ein solches Geschehnis von Schmerz, Verletzung und Bewusstlosigkeit nennt man ein **Engramm**<sup>(5)</sup>. Es handelt sich um eine Serie von Faksimiles, die zur Zeit von Schmerz, Verletzung und Bewusstlosigkeit aufgezeichnet werden. Das Engramm enthält sämtliche Wahrnehmungseindrücke, Emotio-

nen, Empfindungen, das Gefühl des Fallens, Worte, alle umgebenden Verhaltensmuster sowie weitere Wahrnehmungen. In unserem Beispiel beginnt das Engramm am Beginn des Sturzes (ab da, wo die Situation Hansis Fähigkeit übersteigt, das Geschehen bewusst und entspannt zu erleben), umfasst die Zeit, wo er bewusstlos am Boden liegt, die Zeit im Krankenwagen sowie

die Zeit vor, während und nach der Operation, bis hin zum Erwachen nach der Operation. Eine Zeit, die Hansi in seinem „Töpfchen“ abspeichert oder anders ausgedrückt, eine Faksimileaufzeichnung, eine unbewusste „Erinnerung“ einer Zeit, die Hansi nicht erleben wollte, die er verdrängt, in seine private Büchse der Pandora steckt, mit einem Siegel belegt, über die er den

Deckel des Vergessens legen möchte. Eine Erfahrung, *die daher zu jedem späteren Zeitpunkt auf ihn rückwirken und ihn unbewusst kontrollieren kann*. Wie funktioniert das?

Überspringen wir einige Monate. Hansi ist wieder auf den Beinen, „genesen“ und „gesund“

### Das „Einrasten“<sup>(6)</sup> des Engramms

Einige Wochen nach der Entlassung laden seine Freunde ihn wieder auf Baustellentour ein. Hansi zögert, es wird ihm beim bloßen Gedanken daran leicht schwindelig – und er bekommt leichte Kopfschmerzen.

Dennoch lässt er sich überreden, weil er nicht als Außenseiter oder Feigling gelten will. Kaum angekommen, wird der Baustellengeruch Schwindelgefühl und Kopfschmerzen verstärken. Dies nennt man **Einrasten**<sup>(6)</sup> des Engramms oder „Key-in“<sup>(6)</sup>: ein Moment im späteren Leben, wo äußere Reize an ein Engramm „erinnern“, wo Umgebungsfaktoren und Wahrnehmungseindrücke denen aus einem Engramm ähneln! Das ist Reizreaktions (Dep. 21+24/02). Hansis „Töpfchen“ meldet sich und warnt: „Vorsicht, hier hast Du dein Überleben in Gefahr gebracht! Zurück! Weg von hier!“ Je länger sich Hansi auf der Baustelle aufhält, desto schlimmer wird es: Die Stimmen der Freunde, Gerüche, ähnlich ausseh-



(6) **Einrasten / Key-in**: Das erste Mal, wo ein Engramm im späteren Leben reaktiviert wird; wo also die Faktoren in der gegenwärtigen Umgebung so stark an die Inhalte des Engramms erinnern, dass der Betreffende den Eindruck erhält, sich in einer überlebensbedrohlichen Situation zu befinden. Der Mensch kann Engramme haben, die ihn nicht beeinflussen und ihm nichts anhaben. Sie ruhen schlafend in den Tiefen des Minds, bis sie zum ersten Mal wachgerufen werden. Dieser erste Moment wird Einrastung oder englisch "Key-in" genannt (Engl. to key in: einrasten, key: Riegel, Bolzen, Schlüssel, Taste).

de Gegenstände, die Rohbauten werden Hansi weiter **restimulieren**<sup>(7)</sup>, die Engrammeinrastung verstärken. Seine Beine werden schmerzen (Reiz-Reaktions-„Erinnerung“ an die Brüche von damals), ihm wird schwindelig (Reiz-Reaktions-Erinnerung ans Fallen), er bekommt stärkere Migräne („Erinnerung“ an die Gehirnerschütterung), bis es so schlimm wird, dass er gehen muss – wahrscheinlich wird er plötzlich losrennen! Zuhause dann, außerhalb der Gefahrenzone, werden die Schmerzen nach einer Weile nachlassen.

### Aktivierung des Engramms

Nachdem das Engramm einmal „eingerastet“ ist, kann es noch zahlreiche Male im späteren Leben aktiviert werden. Eine solche Reiz-Reaktions-Aktivierung nennt man **Restimulation**<sup>(7)</sup>.

Beispiel: Einige Wochen später wird Hansi z.B. von seinen Eltern auf den Fernsehturm mitgenommen. Er blickt nach unten und bekommt das Gefühl, dass ihm der Boden unter den Füßen weggezogen wird, verspürt

**Höhenangst:** Die unbewusste „Erinnerung“ an einen früheren schmerzhaften Sturz bzw. Absturz, welcher Aufprall, Verletzung und Bewusstlosigkeit beinhaltete (Engramm).



**Wetterfähigkeit:** Das gegenwärtige Wetter entspricht der Wetterlage in einem Engramm<sup>(6)</sup>. Anders ausgedrückt: Herrschte Fönwetter als jemand operiert wurde, so wird er unter Umständen seine Operationsnarben oder Operationsschmerzen wieder spüren, sobald Fönwetter aufkommt. Herrschte nass-kaltes Nebelwetter, so wird er seine Schmerzen wieder spüren, sobald das Wetter auf nass-kalt umschlägt usw.

Schwindel und Kopfschmerzen – *nun leidet Hans an Höhenangst!* Angst, die dann restimuliert wird, sobald Hans im späteren Leben wieder die Wahrnehmung von Höhe erlebt.

**Re-stimuliert** (lat.) heißt wörtlich „wieder angestachelt“, sprich ein früheres Geschehnis wird durch Ereignisse der Gegenwart, die denen des damaligen Erlebnisses ähneln, wieder angestachelt = restimuliert. Dies lässt sich auch auf Platzangst, Angst vor Wasser, vor engen Räumen, vor dem Fliegen, vor Spinnen, Mäusen usw. beziehen.

Das Prinzip der Restimulation erklärt auch das Phänomen der Wetterfähigkeit. Wer wetterfähig ist, wird durch eine bestimmte Wetterlage an die Wetterlage in einem früheren Engramm „erinnert“. Auch Hansi könnte später wetterfähig werden. Der Faktor von heißem, schwülen Wetter alleine könnte ausreichen, um bei ihm Schwindelgefühle, Kopfschmerz und Schmerzen in den Beinen auszulösen.

Während wir diese Vorgänge in den Depeschen 21/2002 über das Affenexperiment, 24/2002 über Reiz-Reaktions-Verhalten und

45+46/2003 über die Schatten der Vergangenheit besprochen haben, fragten wir in der Letztgenannten jedoch abschließend, was wohl geschieht, wenn (im Gegensatz zur Tierwelt) zu Geschehnissen von Schmerz und Bewusstlosigkeit **gesprochene Worte** mit *Bedeutung*, Emotionen o.ä. hinzukommen.

Wäre in Hansis Engramm kein einziges Wort gesprochen worden, litte er bei Restimulation seines Engrammerlebnisses „lediglich“ an Schwindelgefühl, Höhenangst, Kopfschmerzen und seltsamen Beschwerden an den Bruchstellen seiner Beine – alles Symptome, die ihn davon abhalten sollen, sich zu späterer Zeit wieder in eine ähnliche Situation zu begeben. Doch Hansis Engramm enthielt auch *Worte* – und *die* sind das *entscheidende Element*, das die Angelegenheit erst *richtig* fatal werden lässt ...

**7) Restimulation / restimulieren:** die erneute Aktivierung eines Engramminhalts, basierend auf Reiz-Reaktion. Jeder spätere Moment, in dem jemand an die Inhalte eines früheren Engramms „erinnert“ wird (zu lat. vorsilbe: re-: wieder, erneut und lat. stimulus [zu stinguere: stechen], Stachel, Reiz, also wörtlich: wieder an-stacheln, erneut auslösen). Key-in und Restimulation unterscheiden sich in sofern, als dass „Key-in“ einfach die Sonderbezeichnung für die *erste* Restimulation des Engramms ist.

# Schmerzgeschelnisse, bei denen gesprochen wird

Im Gegensatz zur Tierwelt hat der Mensch Sprache mit komplizierten Bedeutungen entwickelt, eine Sprache, die zudem nicht exakt ist, sondern zahllose Mehrfachbedeutungen aufweist.

Wörter sind, wie wir gleich sehen werden, im Zusammenhang mit Engrammen ganz besonders tragisch, denn langjährige Forschungen und Untersuchungen haben gezeigt, dass alles, was zu Zeiten eines Engramms in der Umgebung eines Verletzten oder Bewusstlosen gesprochen wird, später Auswirkungen auf den Betroffenen haben kann.

Der Zustand von Hypnose und der Zustand von Bewusstlosigkeit sind zwei vergleichbare Bewusstseinszustände, die in ähnlicher Weise auf einen Menschen einwirken. *Wörter und Sätze, die während Bewusstlosigkeit gesprochen werden, können auf den Betroffenen – unter bestimmten Bedingungen – tatsächlich so wirken, als sei derjenige hypnotisiert worden!*

Wir alle kennen jene Show-Experimente, bei denen ein Hypnotiseur seinem Opfer eine Zitrone reicht, ihm aber zuvor suggeriert hat, sie sei ein süßer Pfirsich. Derjenige isst die Zitrone im festen Glauben, er schmecke einen Pfirsich. Er meint *wirklich*, er esse einen Pfirsich.

So ähnlich verhält sich das, wenn in der Umgebung von jemandem, der starke Schmerzen erleidet oder bewusstlos ist, gesprochen wird. Das Gesprochene kann auf den Betroffenen einwirken wie ein hypnotischer Befehl, der dann im späteren Leben *Befehlsgewalt* über denjenigen erlangen kann. Wenn da während einer Engrammaufzeichnung von einem Umstehenden gesagt wird. „Vergiss es!“, kann es passieren, dass derjenige die ganze Sache später



komplett vergessen wird (oder vielleicht sogar generell zu mehr Vergesslichkeit neigen wird).

Zur Veranschaulichung ein Beispiel aus einem Buch, das ich Ihnen nachher ausführlich vorstellen werde. Darin wird beschrieben, wie ein Bühnenhypnotiseur einem Mann aus dem Publikum folgenden Befehl einpflanzt, nachdem er ihn in hypnotische Trance versetzt hat: „Jedes Mal, wenn ich an meine Krawatte fasse, wirst Du Deine Jacke ausziehen; jedes Mal, wenn ich meine Krawatte loslasse, wirst Du Deine Jacke anziehen! Wenn ich mit dem Finger schnippe, erwachst Du und hast vergessen, dass ich Dich hypnotisiert habe!“ \*schnipp\*. Der Kandidat erwacht augenblicklich, blickt verdutzt drein und fragt: „Können wir beginnen?“ (Er hat befehls-gemäß vergessen, dass er schon hypnotisiert wurde.) Der Hypnotiseur sagt: „Ja!“ und fasst sich an seine Krawatte. Der Mann folgt dem Befehl, zieht seine Jacke aus und meint: „Warm hier drin!“ Der Hypnotiseur lässt seine Krawatte los, sofort zieht der Mann die Jacke an: „Doch nicht *sooo* warm!“ Auch beim nächsten Krawattengriff folgt der Mann – ein Raunen geht durchs Publikum. Der Kandidat: „Da kratzt ‘was, vielleicht noch das Etikett der Reinigung?!“ Der Hypnotiseur lässt seine Krawatte los, der Mann: „Doch kein Etikett!“ und zieht die Jacke wieder an. Die Prozedur wiederholt sich einige Male, bis der Hypnotiseur sein Opfer über den Befehl aufklärt. *Ab da hat derselbe dann keine Wirkung mehr! Der Befehl besaß nur so lange Wirkkraft, wie sich der Hypnotisierte darüber nicht bewusst war.* Wenn man den „Kartentrick“ durchschaut hat, funktioniert er nicht mehr.

Weiteres Beispiel: Feueralarm in einem Kino. Alles flüchtet zu den wenigen Ausgängen. Mas-

senpanik. Eine Frau stürzt, fällt zu Boden, die Massen trampeln über sie hinweg. In halber Bewusstlosigkeit prägt sich ihr der Satz ein: „Nichts wie raus hier!“

Wenn diese Frau später im Leben in eine Situation gerät, die der im Kino irgendwie ähnelt, wird der Satz als solcher auf sie einwirken und sie wird das Gefühl bekommen: „Nichts wie raus hier!“ Vielleicht hört sie sogar eine innere Stimme zu ihr rufen! Kann sie dem „Befehl“ nicht Folge leisten, wird sie sich bald fühlen, „als würden Menschenmassen über sie hinwegtrampeln“, sprich unvermittelt starke Rückenschmerzen bekommen.

#### Also:

**Die erste Unbekannte** im (fehlenden) Verständnis des Menschen war die Tatsache, dass alles, was der Mensch erlebt, fortlaufend aufgezeichnet wird, dass diese Aufzeichnungen also *nie* abbrechen, auch nicht zu Zeiten von sog. „Bewusstlosigkeit“. Und dass jene Erlebnisse, die verdrängt und nicht erlebt werden wollen, als sog. Engramme in den Tiefen des „Unbewussten“ abgespeichert werden und zu späteren Zeiten auf den Menschen *rückwirken* können.

**Die zweite Unbekannte** war, dass *alles*, was während einer solchen Engrammaufzeichnung in der Umgebung eines Bewusstlosen *gesprochen* wird, vom Bewusstlosen u.U. *als Befehl interpretiert* wird, der *wortwörtlich* befolgt werden muss, sobald das Engramm später durch äußere Reize stimuliert wird.

Im Beispiel des kleinen Hans kam also nicht nur die erste Unbekannte zum Tragen, sondern auch die zweite: Er war bewusstlos, also in einem Zustand, der quasi identisch ist mit einer hypnotischen Trance,

während seine Kumpels z.B. sagten: „Mann, sieht der scheiße aus!“ Stellen wir uns einmal vor, was passiert, wenn der unbewusste Teil von Hansis Gedankenkosmos diesen Satz als wortwörtlichen, quasi hypnotischen *Befehl* auffasst: Würde Hansi dann etwa das Gefühl haben, scheiße auszusehen?

Erkennen Sie den fatalen Charakter der Doppeldeutigkeit der Sprache (nicht nur der deutschen, sondern jeder menschlichen Sprache)? Hans kann frisch vom Friseur, braungebrannt und erholt aus dem Urlaub kommen, adrett gekleidet sein – es wird nichts nützen: Hans wird seinem Befehl folgen (müssen) und glauben, dass er „scheiße“ aussehe. Kennen Sie Leute, die immer von sich glauben, „scheiße auszusehen“, egal, wie gut sie in Wahrheit aussehen?

Ein anderer Satz seiner Kumpels lautete: „Ich würde sagen, der sieht tot aus!“ Dem könnte Hans so Folge leisten, indem er regelrecht wie eine Leiche durch die Gegend schlurft, leichenblass ist usw. Kennen Sie Leute, die immer aussehen wie ein Zombie?

Was geschieht, wenn der „Befehlsatz“ in Gang tritt: „Mann, immer muss dem ‘was passieren“? Kennen Sie Leute, denen dauernd etwas passiert? Die das regelrecht anzuziehen scheinen? Falls Sie mutmaßen, dies sei nun weit hergeholt, lassen Sie mich versichern, dass ich hier keine Theorien wiedergebe, sondern aus der Praxis berichte.

Wenn der „Befehl“: „Überall Blut – ich glaub, ich muss gleich kotzen!“ auf Hans einwirkt, führt dies dazu, dass er immer, wenn er Blut sieht, das Gefühl bekommt, er müsse „gleich kotzen“ (wobei er es nie tut, der Satz befiehlt ja nur, dass er das *Gefühl* bekommt, *gleich* [also nie jetzt])

„kotzen“ zu müssen). Unnötig zu fragen, ob jemand Leute kennt, die beim Anblick von Blut das Gefühl bekommen, sich gleich übergeben zu müssen.

Das alles hat nun nichts mit logisch-bedachtem Verhalten zu tun, sondern mit einem nackten Überlebensmechanismus – entstanden aus Schmerz und Bewusstlosigkeit –, der die Steuerung des Organismus in überlebensbedrohlich *empfundenen* Situationen auf Reiz-Reaktions-Basis übernehmen soll.

Während der Mechanismus leicht nachvollziehbar ist, wenn es darum geht, den Organismus vom Berühren heißer Herdplatten abzuhalten, kommt durch die Sprache der Menschen und ihre Bedeutungen eine immense Unlogik mit ins Spiel.

So sagten Hansis Freunde auch Sätze wie: „Er darf sich nicht bewegen! Er muss genau hier liegen bleiben“. Wenn dieser Teil des Engramm reaktiviert wird, könnten sie Hans zu einem Dauerschläfer werden lassen. Er könnte völlig untätig werden oder – im schlimmeren Falle – sogar an Lähmungserscheinungen

leiden. Nehmen wir an, Hans arbeitet später in einer Umgebung, die sein Engramm andauernd restimuliert, z.B. auf dem Bau. Dort riecht er *laufend* Sand und Zement, sieht Rohbauten und sein Engramm „rät“ ihm daher die ganze Zeit über, von hier zu verschwinden – durch Kopfschmerzen, Schwindelgefühle sowie Schmerzen an den ehemaligen Bruchstellen der Beine. Doch er kann nicht einfach weglaufen, schließlich wird von Bauarbeitern erwartet, zu arbeiten!

Besonders schlimm wird das an heißen, schwülen Tagen! Oder wenn er raucht! Denn Hansi hatte, als er fiel, ja Zigarettegeschmack im Mund. Rauchen bedeutet für ihn also künftig: Kopfschmerzen, Schwindel, Schmerzen in den Beinen!

**Schmerz und Befehl in einem Engramm sind wie zwei Seiten einer Münze.** Zuerst erzwingt das Engramm ein bestimmtes Verhalten anhand von Schmerz. Folgt der Betreffende nicht, dreht sich die Münze um und die Befehle beginnen zu wirken. Derjenige hat also die grausame Wahl zwischen Schmerz oder unvernünftigem Verhalten.

Das ist leider *nicht* sarkastisch gemeint. Wenn der Schmerz Hans nicht dazu bringt, wegzulaufen, wird die Befehlsseite des Engramms auf ihn einwirken – z.B. mit den Befehlen: „Ob der jemals wieder aufsteht?“ – „Nein, nicht bewegen! Er darf sich nicht bewegen! Er muss genau hier liegen bleiben!“? Sicherlich keine bessere Alternative!

Mir sind persönlich zwei derart gelagerte Fälle bekannt, wo es durch solche Aussagen zu *realen* Lähmungen kam. Da wurde z.B. während einer Zahnoperation unter Narkose gesagt: „So, der sitzt fest!“ (der Arzt meinte das eingebaute Ersatzteil damit). Wenn Ärzte (und auch Richter) wüssten, welche verheerenden Auswirkungen Sprache in der Nähe von Bewusstlosen haben kann, würde das Sprechen während Operationen (generell das Sprechen in der Nähe von Bewusstlosen) künftig als *potentielle Köpverletzung* gewertet.

Daher ist es unbezahlbar wertvoll, wenn man eine Lösung kennt, mit der man diese Schatten bei sich erkennen und auflösen kann, die fremden Befehle und eigenen Entscheidungen darin entdecken und somit ihre Wirkung aufheben kann – genau so, wie beim Hypnotisierten, bei dem die Wirkung des eingegebenen Befehls auch nur so lange anhält, bis er erkannte, was ihm suggeriert wurde.

Die Schulmedizin weiß von alledem leider noch nichts. Sie wäre im Gegenteil nur wenig erstaunt, wenn Hans nach seinem Unfall gelähmt würde. Man würde dann meinen: „Da hat wohl die Wirbelsäule ‘was abbekommen“, während in Wahrheit nichts anderes passiert ist, als dass Hansi einfach den Befehl befolgt: „Er muss genau hier liegen bleiben“ („hier“ ist immer dort, wo man gerade ist).



Die folgende Geschichte aus dem *wahren* Leben, aus *meinem* Leben, zeigt auf, *wie* machtvoll Engramme eingerastet sein bzw. wirken können: Als ich meinen Zivildienst machte (ich hatte damals gerade das Diätetikbuch gelesen), gab es dort diesen Kerl, der an sog. Gehirnschrumpfung litt, seit 12 Jahren im Bett lag und gefüttert werden musste. Immer, wenn die Schwestern seinen wund gelegenen Rücken neu verbanden, schlug er um sich und schrie: „Du Arschloch! Du Arschloch! Du Arschloch!“

Die Schwestern versuchten, ihn nett zu beruhigen, was nie funktionierte. Als ich dann an der Reihe war, ihn zu verbinden, ging's wieder los: „Du Arschloch!“ usw. Ich aber erwiderte nur die Frage: „Wer sagt das?“ Plötzlich war es, als ob der Mann aus einem zwölfjährigen Schlaf erwachte. Er schaute mich mit großen, erstaunten Augen an, richtete seinen Oberkörper leicht auf (was er vorher noch nie getan hatte) und sagte: „Mein Vaddr – warum?“ Und ich: „Vielen Dank! Was sagt Ihr Vater noch?“ Er erzählte mir das gesamte Geschehen, wo er von seinem Vater nahezu zu Tode geprügelt worden war, in allen Einzelheiten. Dann ließ ich ihn alles noch einmal erzählen und nochmal. Und schließlich war Friede!

Ein einziges Prügelengramm mit den Inhalten: „Du Arschloch! Du Arschloch! Tu taugst nichts. Du Faulenzer, Du hast nichts im Kopf [und als der Junge vor den Schlägen des Vaters wegrennen wollte]: Schön hier geblieben! Du wirst schön hier bleiben! Du wirst nirgendwo hinrennen! So kommst Du mir nicht weg!“

Das war, wie gesagt, ein Beispiel aus dem wahren Leben. Die Folge: Der Sohn litt fortan an Gehirnschrumpfung (er befolgte den Befehl: „Du hast nichts im

Kopf!“). Dies ist *kein* Witz! Die Auswirkungen sind zu ernst, um sich darüber zu amüsieren – er lag 12 Jahre lang im Bett („Du wirst schön hier bleiben!“), er schlief fast nur („Du Faulenzer“), er war nach diesen 12 Jahren „Gehirnschrumpfung“ so unfähig, dass er mit niemandem sprach (außer mit mir, als ich ihn das Geschehnis erzählen ließ, in dem er seit Jahren steckte). Er befand sich in einem derart miserablen Allgemeinzustand, dass er mit der Schnabeltasse gefüttert werden musste.

Der Vater war übrigens Unternehmer, ein gesellschaftlich angesehener Mann. Der Sohn konnte dessen Erwartungen nicht erfüllen. Es wäre in diesem Zusammenhang interessant zu wissen, welche Engramme beim Vater seinerseits restimuliert waren, als er seinen Sohn beinahe zu Tode prügelte – doch eigentlich können wir das nach der bisherigen Lektüre schon erraten.

Wahrscheinlich wurde er seinerseits von seinem Vater mehrfach wortreich verprügelt. So vererbten sich Gewalt, Wahnsinn und psychosomatische Leiden von Generation zu Generation!

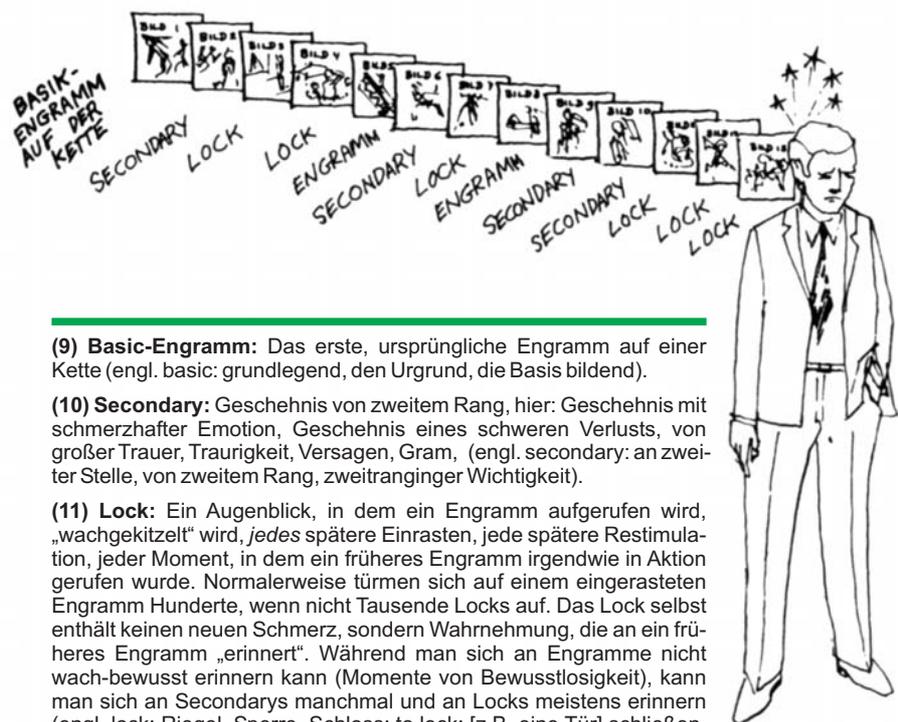
## Engramm-KETTEN

So! Wir haben es fast geschafft! Nur wenige wesentliche Punkte fehlen noch. Der erste davon:

Engramme bleiben nie alleine, einmal eingerastet, türmen sich Berge weiterer Geschehnisse auf dem ursprünglichen Engramm, dem sog. „Basic-Engramm<sup>(9)</sup>“, auf. Warum wird es „Basic-Engramm“ oder eingedeutscht „Basik“<sup>(9)</sup> genannt? Weil dieses Engramm *das erste Glied einer Kette* bildet, an das sich weitere schmerzhaftere Geschehnisse anhängen. Wie das?

Der Mind arbeitet, wie erwähnt, mit Verknüpfungen und Assoziationen. D.h., spätere Ge-

## Eine „Kette“:



(9) **Basic-Engramm:** Das erste, ursprüngliche Engramm auf einer Kette (engl. basic: grundlegend, den Urgrund, die Basis bildend).

(10) **Secondary:** Geschehnis von zweitem Rang, hier: Geschehnis mit schmerzhafter Emotion, Geschehnis eines schweren Verlusts, von großer Trauer, Traurigkeit, Versagen, Gram, (engl. secondary: an zweiter Stelle, von zweitem Rang, zweitrangiger Wichtigkeit).

(11) **Lock:** Ein Augenblick, in dem ein Engramm aufgerufen wird, „wachgekitzelt“ wird, jedes spätere Einrasten, jede spätere Restimulation, jeder Moment, in dem ein früheres Engramm irgendwie in Aktion gerufen wurde. Normalerweise türmen sich auf einem eingerasteten Engramm Hunderte, wenn nicht Tausende Locks auf. Das Lock selbst enthält keinen neuen Schmerz, sondern Wahrnehmung, die an ein früheres Engramm „erinnert“. Während man sich an Engramme nicht wach-bewusst erinnern kann (Momente von Bewusstlosigkeit), kann man sich an Secondarys manchmal und an Locks meistens erinnern (engl. lock: Riegel, Sperre, Schloss; to lock: [z.B. eine Tür] schließen, zuschlagen, etwas einrasten).

Bild-Quelle (B)

schehnisse, die Schmerz oder schmerzliche Emotion enthalten und *irgendetwas* mit dem ursprünglichen Engramminhalt zu tun haben, werden sich mit dem ursprünglichen Geschehnis verketten bzw. verknüpfen.

Um welche Arten von Geschehnissen handelt es sich dabei?

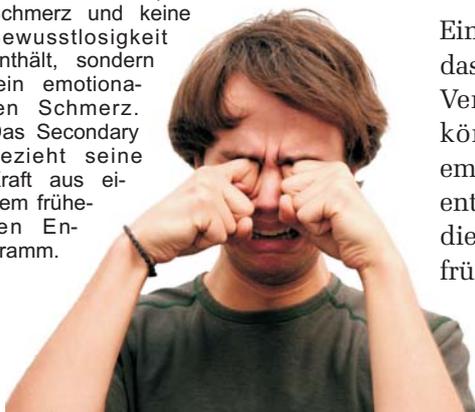
### **Möglichkeit 1: Geschehnisse mit schmerzlicher Emotion**

Eine andere Art von Geschehnissen kann sich in die Kette einreihen, nämlich solche, die selbst *keinen körperlichen* Schmerz enthalten, dafür aber **schmerzliche Emotion, Gram, Trauer, schweren Verlust** usw.

Nehmen wir an, ein Freund von Hans, der damals auf der Baustelle dabei war, stirbt bei einem *Unfall*. Das reiht sich dann in die Kette ein (gemeinsame Nenner: dass er damals dabei war und er bei einem *Unfall* starb).

Ein solches Geschehnis eines tragischen Verlusts bzw. von großer schmerzlicher Emotional, von Trauer, Gram usw. wird in der Fachsprache **Secondary**<sup>(10)</sup> genannt, weil es in der Hierarchie des Minds nicht alleine, nicht am Ursprung einer Kette steht, sondern sich auf ein bestehendes Engramm „aufsetzt“, also an

Das sog. **SECONDARY** ist ein Moment von schmerzlicher Emotion, großem Verlust, großer Trauer, das jedoch selbst keinen neuen körperlichen Schmerz und keine Bewusstlosigkeit enthält, sondern rein emotionalen Schmerz. Das Secondary bezieht seine Kraft aus einem früheren Engramm.



zweiter Stelle kommt. Es ist in diesem Zusammenhang bemerkenswert, dass jeglicher große emotionale Schmerz seine Heftigkeit aus einem früheren, ähnlichen Engramm bezieht – und *nur deshalb* für den Betroffenen so schmerzhaft ist, *weil* „darunter“ eben ein schweres Engramm liegt (weil es ein zu früherer Zeit geschehenes Engramm gibt, das eine gewisse Ähnlichkeit zu dem jetzt aktuell geschehenden Verlust gibt), ein Engramm, aus dem der aktuelle Verlust seine emotionale Aufladung bezieht.

### **Möglichkeit 2: spätere Augenblicke der Restimulation**

Das wäre z.B. ein Moment, wo Hans später auf einer anderen Baustelle ein Brett aus der Höhe fallen sieht und sich zu Tode erschrickt! (Ja, *das* sind die Momente, wo man sich „zu Tode erschrickt“ – nun wissen Sie, wo *das* herkommt!)

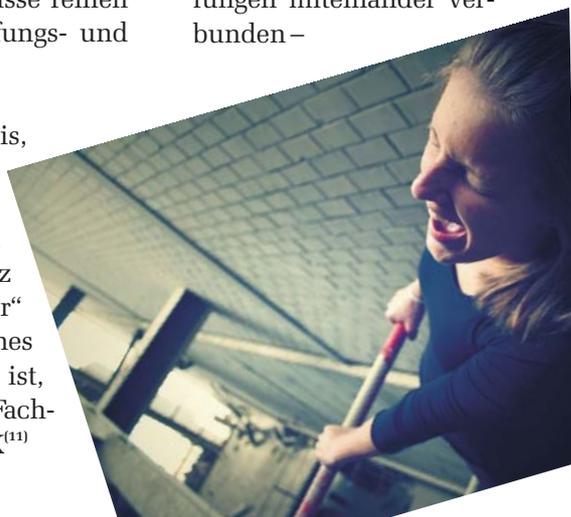
Jeder Moment, wo das Engramm einrastet, *jede* spätere Restimulation gesellt sich auf die Kette: Der Moment, als Hans zum ersten Mal nach seinem Unfall wieder auf der Baustelle war, der Moment als seine Beine schmerzten, der Augenblick auf dem Fernsehturm; jene Momente, in denen es Hans schlecht wurde, weil er Blut sah, kurzum jede einzelne Restimulation, also *Tausende* solcher Erlebnisse reihen sich in die Verknüpfungs- und Assoziationskette ein.

Ein solches Geschehnis, das selbst keine neue Verletzung, weder körperlichen noch emotionalen Schmerz enthält, sondern „nur“ die Restimulation eines früheren Engramms ist, nennt man in der Fachsprache ein **LOCK**<sup>(11)</sup> (Einrasten).

### **Möglichkeit 3: Neue, aber ähnliche Engramme**

Hans stößt sich z.B. eines Tages den Kopf sehr stark am Küchenschrank an. Eine gänzlich andere Situation, aber das Geschehnis „erinnert“ ihn an seinen Unfall. Das ist ein *neues* Engramm, das aber eine thematische Ähnlichkeit zum alten aufweist (Schlag auf den Kopf) und sich daher mit dem ursprünglichen Engramm verknüpft (es wird im unbewussten Teil des Minds assoziiert, miteinander in Beziehung gesetzt unter dem Motto: „Achtung, in gewisser Weise ähnliche Gefahrensituation!“ Die gemeinsamen Nenner sind: Gefährdung des Kopfes, Verletzung am Kopf, Schmerz am Kopf).

So bilden sich also im Verstand ganze **Ketten** von Geschehnissen: Engramm - Lock - Secondary - Lock - Lock - Secondary - Lock - Lock - Lock - Lock - neues Engramm - Lock - Lock usw. Dies formt sich zu einem *riesigen*, schmerzvollen Gebilde, *welches auf das gesamte Leben und das Verhalten eines Menschen allzeit einwirkt*. Das Ganze kann jederzeit einrasten – und jederzeit auf seinen „Besitzer“ einwirken, rückwirken, *ohne dass sich der Betreffende darüber bewusst wäre!* Dieser Mischmasch aus Ketten, Engrammen, Verlusten, Locks usw. – tausendfach durch Verknüpfungen miteinander verbunden –



jeweils mit sämtlichen Wahrnehmungsinhalten, die jederzeit durch äußere Reize in der Gegenwart restimuliert, d.h. unvermittelt in Gang gesetzt werden können, hat in seiner Gesamtheit einen Namen:

### Der REAKTIVE Mind<sup>(12)</sup>

... und wir haben mit dem Obigen beinahe schon definiert, was darunter zu verstehen ist: Die Gesamtheit aller Ketten, der gesamte emotionale Schmerz, alle angesammelten Verluste, tausendfach miteinander verknüpft und in Beziehung gesetzt. Darin enthalten alles, was wir nicht tun sollen, nicht tun dürfen, was wir in Zukunft zu vermeiden haben usw. In anderen Worten: unsere „Büchse der Pandora“. Hier haben wir also unser „Töpfchen“, unsere „Black Box“, unseren „Flugschreiber“, der alle unsere Abstürze dokumentiert! Die *Ursache sämtlicher* Phänomene, die wir anfangs so ausführlich beschrieben haben: Der **reaktive Mind!** Er heißt deshalb reaktiv, weil er reagiert und nicht agiert, weil er auf seinen Besitzer zurückschlägt, weil es sich um all das handelt, was unbewusst reaktiviert werden kann.

Wie groß ist der reaktive Mind? Wie viel Inhalt weist er auf? Er besteht aus Engrammen, Secondaries und Locks – aus *allem*, was wir nicht erleben oder zumindest nicht leicht erleben können, er beinhaltet *sämtliche* Erfahrungen, die wir nicht machen wollen, schließt *alles* mit ein, was uns verstimmt und betrübt: jede schlechte Kommunikation, jede Beleidigung, jedes Ins-Unrecht-Setzen, jede misslungene Hilfe (gegeben oder erhalten), jeden Moment, wo wir uns unwohl fühlen oder nicht ganz da sind. Immer dann, wenn wir *nicht* natürlich fröhlich, ausgelassen, heiter sind ist der reaktive Mind weniger oder mehr am

Werk – beim heutigen Menschen also *fast immer!* **Und hiermit können wir unsere Frage: „Was ist es nur?“ beantworten.**

### Antwort: Es ist der REAKTIVE MIND

Kehren wir mit diesem Wissen zurück zum Anfang der „Kentischen Erzählungen“, nämlich zu Klein-Peter bzw. zu Peter und Sylvia (ggf. nochmals lesen) – und beleuchten wir, was dort also *tatsächlich* passiert ist: Als die Mutter des kleinen Peter (mit ihm auf dem Arm) 1990 stürzte, verletzte sich das Kind (Aufprall, Schmerz) und Klein-Peter zeichnete somit alles, was nach dem Sturz geschah, *als Engramminhalt* auf, z.B. folgende Sätze: • „Hey, so redest Du nicht mit mir!“ (Vater) • „Fass mich nicht an!“ (Vater) • „Weiber haben nur Sch... im Kopf!“ (Vater zu sich selbst, aber das kann Pe-

ter, während einer Engrammaufzeichnung *nicht* differenzieren)! • „Immer dasselbe Gesülze!“ (Vater) • „Du bist furchtbar!“ (Mutter) • „Hätte ich Dich doch bloß nie kennen gelernt!“ (Mutter).

Nun wissen wir, woher die Sätze stammten, die Peter dann 15 Jahre später, 2005, *unerklärlicherweise* zu seiner geliebten Sylvia sagte. Wodurch wurde er restimuliert (also dazu gebracht, die Engrammsätze zu rezitieren)?

Einerseits durch Sylvias Aufzählung ihrer Zukunftswünsche („schönes Haus, Vorstadt, Urlaub am Meer und in den Bergen“), die zufälligerweise Wort für Wort den Aussagen und Wünschen von Peters Mutter (während Peters Engrammaufzeichnung) entsprachen! Ein weiteres Mal wurde Peter restimuliert, indem Sylvia ihn am Arm anfasste. Denn das war schon im Vater-

## Der REAKTIVE MIND<sup>(12)</sup>

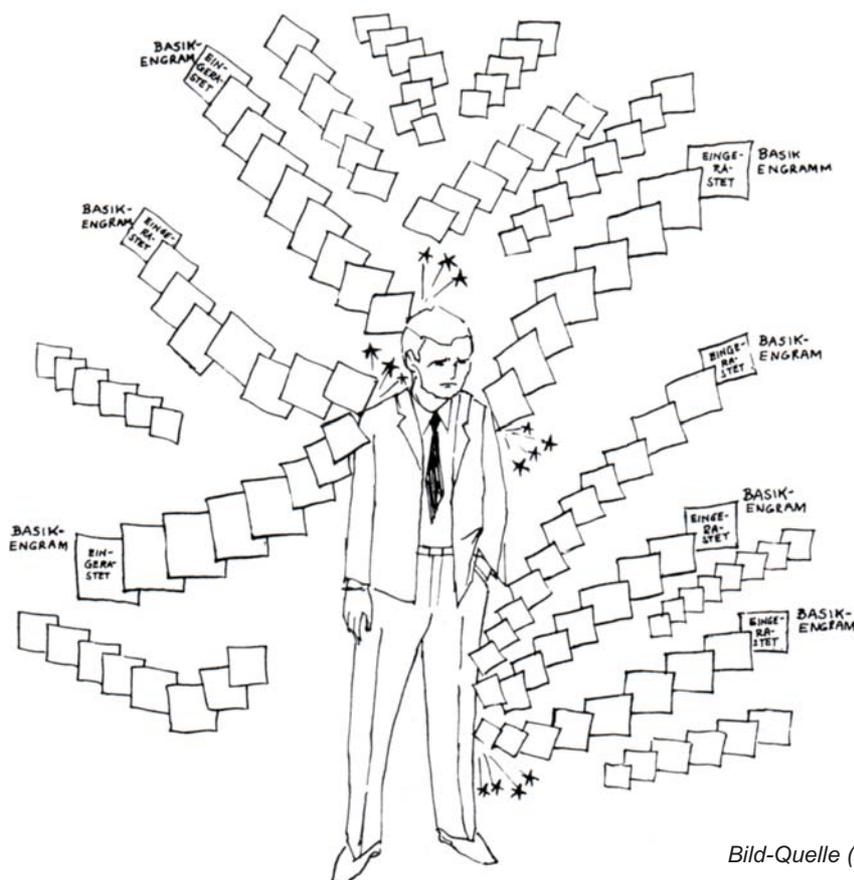


Bild-Quelle (B)

Mutter-Geschehnis der Auslöser des Ausflippens beim Vater. Solche Dinge, Sätze, aber auch Personen, welche die Restimulation eines Engramms *auslösen*, nennt man Restimulatoren<sup>(13)</sup>.

Restimulatoren können Dinge, Wahrnehmungen (Gerüche, Bilder, Töne, Laute etc.), Emotionen, Umgebungen, Situationen, *Worte* und Sätze sein, aber auch Personen. Wenn Vater und Mutter Restimulatoren sind, dann ist sichergestellt, dass das Engramm *chronisch (ununterbrochen)* restimuliert werden wird, weil das Kind diese beiden Menschen ja andauernd um sich hat – dies ist auch der Grund, der das Verhältnis von Eltern zu Kindern oft so problematisch macht. Das, was Eltern tun und sagen, kann oft viel mehr, viel tiefer verletzen als das, was anderen Menschen sagen, weil Eltern eben naturgemäß fast immer Restimulatoren sind! (Gilt natürlich auch umgekehrt: Kinder können Restimulatoren für Eltern sein).

Im Fall von Peter waren die Restimulatoren (jeweils in beiden Geschehnissen 1990 und 2005

---

**(12) Reaktiver Mind:** Der unbewusste Teil des Minds (Verstands), der sämtliche Engramme, Secondaries und Locks beinhaltet und die darin abgespeicherten Emotionen, Gedanken, Anstrengungen, Assoziationen und Verknüpfungen. Teile des reaktiven Minds können durch äußere Umgebungsfaktoren reaktiviert werden und seinem Besitzer dann unwillkürliche, unkontrollierte Empfindungen, Verhaltensweisen, Worte, Emotionen und Gedanken aufzwingen. Im reaktiven Mind ist all das enthalten, was der Mensch nicht leicht erleben konnte, alles, was ihn verstimmte, was einen wie auch immer geartete negative emotionalen Schmerz aufweist (reaktiv: zu lat. Vorsilbe: re-: wieder, erneut und aktiv, zu lat. agere: treiben, handeln, tun, bedeutet also: jener Teil des Minds, der reagiert anstatt zu agieren).

**(13) Restimulator:** Alles, was eine Restimulation (siehe dort, Fußnote Nr. 7) auszulösen im Stande ist: Worte, Sätze, Umgebungsfaktoren, Dinge, Gegenstände, aber auch Personen, deren Stimmen, Verhaltensweisen, Ideen, Gedanken, Meinungen. Alles, was den reaktiven Mind in Gang setzt bzw. ein Engramm aktiviert.

identisch vorhanden): • Der Geruch von Jasmintee, • Mietwohnung im 4. Stock, • abgedunkeltes Licht, • der Geruch des erkalteten Abendessens.

### **Faktoren, die das Einrasten begünstigen**

Daneben gibt es generelle Faktoren, welche die Restimulation von Engrammen im Allgemeinen begünstigen. Dazu gehören:

- **Schlechte Ernährung** (Peter hatte kein Abendessen und war hungrig).
- **Zu wenig Schlaf** (Peter hatte die letzten Tage kaum geschlafen und kam gerade vom erschöpfenden Fußballtraining zurück).
- Eine **unsichere, allgemein bedrohliche Umgebung** (war bei Peter nicht der Fall).

Der *genaue* Ablauf von Peters Restimulation war Folgender: (1) Peter hatte wenig geschlafen und war hungrig. (2) Er kam müde, ausgelaugt und erschöpft vom Training. (3) Sylvias wortidentische Aufzählung ihrer Zukunftswünsche, die Peter in sein Kindheitsengramm hineinsaugte.

Als dann „etwas“ Peters Aufmerksamkeit fortzog und Sylvia nachfragte: „Peter, hörst Du zu?“ bzw.: „Woran denkst Du?“ war Peter bereits mitten im Engramm und antwortete *aus dem Engramm heraus*: „Äh, ich denke, dass ich einmal Fußballer sein möchte. Ich denke immer nur an Fußball!“ Ist Ihnen aufgefallen, dass schon dieser Satz die *wortgetreue Befolgung* eines engrammatischen Befehls der Mutter darstellte, die seinerzeit in Klein-Peters Engramm „befahl“: „Immer denkst Du nur an Fußball!“ (vorwurfsvoll zum Vater), d.h. Peter folgte mit seinem Wunsch, Fußballer zu werden, *auch* einem Engrammbefehl!

Danach restimulierte Sylvia Peter zusätzlich, indem sie die wörtlichen Engrammsätze der

Mutter „zitierte“: „Du hast ja doch Verantwortung!“, „Ob Du damit eine Familie ernähren kannst?“ und benutzte sie das Wort „Versager“. Zuletzt fasste Sylvia Peter auch noch am Arm (ebenfalls im Engramm enthalten). So kam es, dass Peter ungewollt jenen berüchtigten Satz ausstieß: „Hätte ich doch bloß nie kennen gelernt!“ (Aussage der Mutter in seinem Engramm), wegen dem er sich am liebsten die Zunge abgebissen hätte. *Das* ist der Mechanismus, durch den Menschen Dinge sagen, die sie eigentlich nicht sagen wollten!

Die gute Nachricht dabei: Alleine dadurch, dass man diesen Mechanismus nun kennt bzw. im Leben erkennt, vermindert man die Wirkung des reaktiven Minds um etwa 20 Prozent! Können Sie nun den seltsamen Reaktionen Ihrer Mitmenschen entspannter gegenüber treten?

Wie war es bisher? Einer sagte etwas aus einer Restimulation heraus, dadurch wurde sein Gegenüber restimuliert und antwortete dann aus seinen Engrammen heraus, d.h. plötzlich unterhielten sich nicht mehr zwei Menschen, sondern zwei reaktive Minds. *Kein* Witz, auch wenn man oft (nachdem man diesen Mechanismus erkannt hat) lachen könnte. Da sagt einer zum anderen: „Sie dummer Hund!“ und schon ... woah! ... geht es auf der anderen Seite ebenfalls los: „Was bilden Sie sich ein ...!“ – bis hin zu Schlägerei und Prügelei unter erwachsenen, „zivilisierten Haien“ :-). Künftig *können* Sie erkennen, was abläuft und entspannt agieren (also nicht mehr reagieren).

Wie könnte das aussehen? Der Ehepartner, der zufällig diese Depesche in die Finger bekommen hat, sagt: „Uh, das ist ja schreckliches Zeug, niemand sollte sich mit dem Unterbewussten be-

schäftigen!“ Was hätte man früher getan? Stundenlang argumentiert! Doch dem reaktiven Mind kommt man mit Vernunft nicht bei. er denkt ja nicht logisch, sondern in Gleichsetzungen und Verallgemeinerungen. Er sieht nur Gefahr und *will weg!* Was kann man also heute tun? Z.B. sagen: „Schatz, ich verstehe Deine Bedenken (das tut man ja jetzt wirklich)! Hast Du Lust auf einen Spaziergang?“ (Irgendein anderes Thema.) Das ist kein „Verkaufstrick“, sondern die beste Absicht – *nicht* auf den reaktiven Mind, seine Befürchtungen, Verallgemeinerungen usw. einzugehen und statt dessen *mit der Person selbst* (d.h. über positive Dinge) zu sprechen.

Sie verlieren immer, wenn Sie sich auf den reaktiven Mind einlassen. Ein Wort gibt dann das nächste und dabei werden auch *Sie selbst* so restimuliert, dass Ihr Mind beginnt, loszurattern. Sprechen Sie nur mit der Person. Die Person selbst ist *immer* mutig, konstruktiv, hilfreich und gut! Wenn jemand etwas sagt, das nicht mutig, konstruktiv, hilfreich und gut ist, dann spricht er aus seinen Engrammen und Engrammbefehlen (die gegen das Überleben gerichtet sind).

Warnung: Sagen Sie nie zu jemandem: „Du bist restimuliert!“ oder „Da sprichst ja nicht Du, sondern nur Dein reaktiver Mind!“ Nie!! Das nützt nichts, selbst, wenn die Person diese Depesche gelesen hat. Denn wäre es dem Betreffenden bewusst, dass er aus einem Engramm spricht, dann würde er es nicht tun! Es wäre also etwa das Verletzendste, was Sie einer Person antun könnten. Lenken Sie statt dessen die Aufmerksamkeit desjenigen auf etwas Positives, auf etwas, das *nicht* reaktiver Mind ist, auf gutes Essen, schönes Wetter, auf etwas, das Freude macht, auf etwas Nettes, Schönes oder –

und das ist die „Zauberwaffe“: auf etwas Ästhetisches: Ästhetik durchdringt jede Restimulation wie ein glühender Draht Butter.

### Was also tun?

Wir haben nun drei Möglichkeiten kennen gelernt, wie man dem reaktiven Mind erfolgreich begegnen kann:

(1) Indem man diesen Mechanismus genau kennt.

(2) Indem man die Aufmerksamkeit auf Positives lenkt, indem man nie mit dem reaktiven Mind spricht, sondern mit der Person und Ästhetik benutzt!

(3) Weitere begünstigende Faktoren sind: Sich regelmäßig, vollwertig zu ernähren und sich ausreichende Nachtruhe angedeihen zu lassen.

Weitere Regeln – in Kurzform:

(4) Man tue nur solche Dinge, die andere leicht erleben können! Dies ist gleichzeitig die Regel für ein glückliches Leben!<sup>(C)</sup>

Und die andere Seite:

(5) Man sei in der Lage, alles zu erleben!<sup>(C)</sup> Während dies sicher leichter gesagt, als getan ist, lässt sich bei *allem*, was einem widerfährt, immer auch eine gute Seite finden. Üben Sie es. Erleben Sie, was Sie erleben und weigern Sie sich nicht, es zu erleben.

(6) Wann immer Sie sich über jemanden ärgern (reaktiver Mind in Aktion), fragen Sie sich: „Wie kann ich helfen?“ „Was kann ich tun, um zu helfen?“ Helfen setzt augenblicklich den reaktiven Mind außer Kraft! Wenn jemand aus Ihrem Umfeld ärgerlich über jemanden ist (z.B. über den Chef), fragen Sie denjenigen: „Was kannst Du tun, um Deinem Chef zu helfen?“

### Ausbildung/Wissen

Immer dann, wenn wir im Leben nicht wissen, wie wir *ursächlich* mit etwas umgehen können, schaltet sich die Gegenseite ein – wenn wir etwas nicht „managen“ können, schaltet sich das ein, *was uns „managt“*. Wenn der Kapitän das Schiff nicht kontrollieren kann, meutert die Mannschaft und übernimmt das Ruder – so auch im Leben: Wenn wir mit Situationen nicht umgehen können (denken Sie an den jungen Mann, der nicht weiß, wie er seine Angebetete ansprechen soll) dann schaltet sich der reaktive Mind ein. Je besser wir lernen, mit Lebenssituationen umzugehen, unser Wissen erweitern, desto weniger Gefahr besteht, dass wir unseren reaktiven Mind einschalten: „mehr wissen – besser leben“! Oder: „mehr wissen – weniger Restimulation!“

### Weg damit für immer :-)

All die obigen Regeln sagen einem nur, wie man den reaktiven Mind umgehen oder ihm ausweichen kann. Die beste Lösung wäre natürlich, sich über die Inhalte und Befehle *voll bewusst zu werden*, so dass nichts mehr da ist, das unkontrolliert einrasten oder re-stimuliert werden kann (d.h. alle Engramminhalte wurden „umgespeichert“ in das wach-bewusste Gedächtnis).

Dies ist möglich – und das bringt uns zum Entdecker all dessen, was ich Ihnen heute präsentiert habe. Der Inhalt der heutigen Depesche basiert *vollständig* auf den Entdeckungen von L. Ron Hubbard aus dem Jahre 1948!

Warum es so lange dauerte, bis dieses Wissen zu Ihnen kam?

Hubbard schrieb seine Entdeckungen über den reaktiven Mind und die entsprechende Therapie 1950 in seinem Haupt-

werk „Dianetik™ – der Leitfaden für den menschlichen Verstand“ nieder (in Deutschland seit etwa 1970). Man denke in diesem Zusammenhang an das, was ich in der Depesche „Meilensteine“ (29+30/2004) erwähnte: Es geht hier um die *nicht*religiösen Forschungen und Arbeiten, um eine exakte, präzise Wissenschaft namens **Dianetik**<sup>(14)</sup>. Wir sprechen hier von Naturgesetzen, die eigentlich sogar genauer und umfassender sind als jene der Mathematik oder Physik. Wenn es *einen* Menschen gibt, der über glühende Kohlen laufen kann, *ohne* sich dabei die Fußsohlen zu verbrennen (was nach physikalischen Gesetzen unmöglich ist) – und es gibt derer Tausende, wie es Tausende diesbezüglicher Beispiele gäbe, wo die „Naturgesetze“ außer Kraft gesetzt wurden –, ersehen wir daran gleichzeitig, dass die Gesetze des Geistes jenen des materiellen Universums *übergeordnet* sind.

Die Dianetik befasst sich also mit Gesetzen, die denen des materiellen Universums *übergeordnet* sind, mit den Gesetzen des Geistes und des Denkens nämlich. Es handelt sich um eine exakte, empirische<sup>(15)</sup> Wissenschaft, vor allem aber um eine funktionierende Wissenschaft, was weltweit ca. 10 Millionen Anwender

**(14) Dianetik:** Wissenschaft über den Mind und das menschliche Denken, welche u.a. die Ursache der Psychosomatik (körperliche Krankheiten, die durch die Psyche verursacht werden) entdeckte (von griech. Vorsilbe dia-: durch und griech: n(o)us: Geist, Verstand, Denken wörtlich: „durch den Verstand“ oder „durch das Denken“).

**(15) empirisch:** die Methode, wissenschaftliche Erkenntnisse auf dem Weg der Erfahrung zu gewinnen (griech. empeirikós, émpeiros = erfahren, kundig).

**(16) Auditor / Auditing / auditieren:** von lat. audire hören, ein Auditor ist jemand, der Fragen stellt und zuhört bzw. das dianetische Verfahren (Auditing) verwendet, um dem Auditierten zu helfen, mehr über sich selbst herauszufinden und sein Bewusstsein zu erhöhen.

der Dianetik – von Russland bis Alaska, von Spitzbergen bis Südafrika, von den Philippinen bis Feuerland bestätigen!

Die Dianetik *funktioniert*. Und das ist in jenen Kreisen, die seit mittlerweile ca. 60 Jahren *versuchen*, ihre Verbreitung zu behindern, auch *bestens bekannt*: der Pharmaindustrie, Schulmedizin, Psychiatrie, den Großkirchen, Regierungen und dem internationalen Großkapital.

Wer verkauft noch Tabletten, wenn Menschen selbst, ohne Kosten und ohne äußere Hilfe ihre psychosomatischen Beschwerden kurieren können?

Wer kann noch überteuerte (und oft unnötige) Operationen verkaufen, wenn Menschen ihre

chronischen Erkrankungen selbst in Ordnung bringen? Und aus den 1.000 verschiedenen Geisteskrankheiten der Psychiatrie wurde nun „das Engramm“ – wie auch immer dessen Inhalt lauten mag. Es spielt keine Rolle, ob das Engramm befiehlt „Du machst immer alles falsch!“, „Du bist immer in Bewegung!“ oder: „Komm’, trink mit mir!“

Engramm ist Engramm. Behandelt und behoben wird es immer auf dieselbe Weise (die wir noch sehen werden), man braucht dafür keine 100 verschiedenen lateinischen Bezeichnungen – und erst recht keine Elektroschocks und/oder Psychopharmaka!

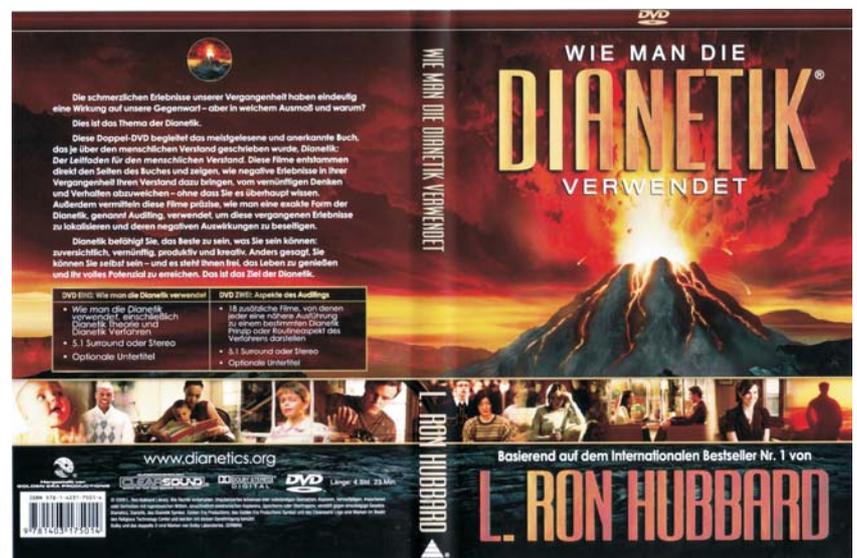
Wer kann noch die Finanzmärkte und Arbeitsdrohnen in seinem Sinne dirigieren, wenn die

Die in diesem Artikel geschilderten Entdeckungen beruhen auf der vom Amerikaner L. Ron Hubbard entwickelten Wissenschaft namens DIANETIK.

**Sein Standardwerk zum Thema „Dianetik – der Leitfaden für den menschlichen Verstand (Mind)“** wurde 2009 in aktualisierter, quellengetreuer Form und neu überarbeiteter Übersetzung herausgegeben (Taschenbuch, deutsch, 600 Seiten, € 18,-). Die noch bessere Nachricht ist, dass – ganz neu – sämtliche zentralen Inhalte des Buches professionell auf zwei DVDs verfilmt wurden und somit dem Interessenten einen leichten Zugang ins Fachgebiet mit vielen lebensnahen, verständlichen Beispielen ermöglichen.

**DVD 1 „Wie man die Dianetik verwendet“** beinhaltet einen spannenden, laienverständlichen Überblick über sämtliche im Artikel geschilderten Phänomene und Prinzipien in Theorie und Praxis (Spieldauer 1,5 Stunden).

**DVD 2** orientiert sich an den einzelnen Buchkapiteln und enthält 18 Einzelfilme (Gesamtspieldauer 3 Stunden), von denen jeder auf jeweils einen bestimmten Aspekt der Dianetik näher eingeht und diesen leicht verständlich anhand lebensechter Beispiele erklärt. Das Set aus beiden DVDs ist für nur € 18,- erhältlich!



Welt aus verantwortungsvollen, vernünftigen, selbst denkenden, glücklichen, freien und selbstbestimmten Menschen besteht?

Ich habe die Angreifer der Dianetik seit 25 Jahren recherchiert und könnte Ihnen teilweise sogar die konkreten Klarnamen nennen. Immer dieselben. Man landet bei den Großen der Psychiatriedachverbände, bei Sektenbeauftragten der Kirchen, bei Vorständen internationaler Großbanken, bei Vorsitzenden von Ärztevereinigungen und bei Politikern, die beflissene Günstlinge der Industrie und/oder der Großkirchen sind. Man scheint in diesen Kreisen offenbar der Auffassung zu sein, glückliche und gesunde Menschen seien schlecht fürs Geschäft!

Ich weiß nicht, warum das hier so ist, denn z.B. in Südamerika und Afrika gibt es Pastoren, die ihren „Schäflein“ wirklich helfen wollen – und helfen, indem sie Dianetik *benutzen*. Dies lässt sich wunderbar verbinden. Niemand wird *jedemals Nachteile erleiden, der Menschen mit aufrichtigem Herzen helfen möchte*.

Wann endlich wird die Zeit anbrechen, wo die Menschen dies verstehen? *Man wird keine nachteiligen Auswirkungen erfahren, wenn man die Absicht im Herzen trägt, anderen zu helfen bzw. es auch tatsächlich tut*. Ein Weg, wie man anderen am wirkungsvollsten helfen kann, ist jenes Beratungsverfahren, das Auditing<sup>(16)</sup> genannt wird.

## AUDITING<sup>(16)</sup>

Wie kann man seinen Mitmenschen helfen, sich die Inhalte und Befehle in Engrammen anzuschauen, den „Kartentrick“ zu durchschauen und somit ihr wahres SELBST wiederzugewinnen? Wie funktioniert die Beratung innerhalb der Dianetik?

Während dies ein umfassendes Fachgebiet darstellt, das Ron Hubbard in seinem Leitfaden auf über 600 Seiten beschrieben hat (siehe Kasten vorige Seite unten) hier die Kurzform: Es braucht dazu zwei Menschen. Einen, der spricht und einen anderen, der zuhört. Derjenige, der zuhört, wird **Auditor**<sup>(16)</sup> genannt. Die Prozedur als solche **Auditing**: Zuhören! Oder *hinhören*“!

Der Auditor stellt eine exakte Frage, die dem anderen hilft, *selbst* etwas zu erkennen. Der Auditor bittet ihn beispielsweise, sich an ein Geschehnis zu erinnern, das Schmerz enthält. In der Folge hilft der Auditor seinem Partner dabei, hinzusehen, bis derjenige etwas erkennt, sich über etwas bewusst wird, das ihm vorher unklar war. Der Auditor darf dabei *niemals* für seinen Auditorpartner *bewerten*, er darf niemals für ihn auswerten, er darf ihm niemals sagen, was er zu denken hat – *es geht darum, dass derjenige selbst erkennt, für sich selbst Schlussfolgerungen ziehen, zu eigenen Antworten finden kann*.

Die Reise in den eigenen reaktiven Mind ist mit Hilfe des dianetischen Verfahrens **sicher** und **gefahrenlos**! Jedermann kann es selbst ausprobieren!

Was erfordert dies? Die Lektüre dieser Depesche, dann das Anschauen der ausgezeichneten Dianetik-Doppel-DVD (siehe vorige Seite), auf der *sämtliche* wichtigen Inhalte des Dianetik-Leitfadens auf brillant verständliche Weise filmisch dargestellt werden (€ 18,-, 2 DVDs, Spieldauer insgesamt 4,5 Std.).

Anhand Dutzender realer Beispiele aus dem Leben erkennt der Zuschauer, was der reaktive Mind ist, wie er funktioniert, welche Auswirkungen er hat, aber vor allem auch wie man konkret auditiert (die 10 Schritte einer Auditing-Sitzung). Wer diese Depesche gelesen und die DVD angeschaut hat, kann schon damit beginnen zu auditieren ... wenn er einen Auditorpartner hat.

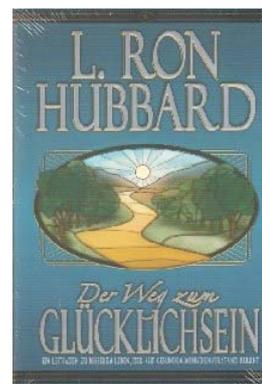
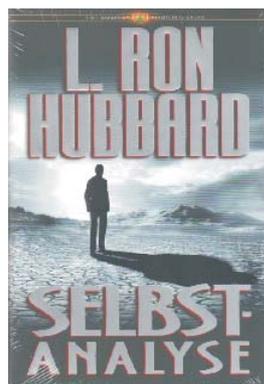
## WORKSHOP

Einen solchen kann man beispielsweise auf einem Wochenend-Workshop finden. Wer Sicherheit und Übung wünscht, bevor er sich an die Sache heranwagt (was nicht nur verständlich, sondern auch angeraten wäre), dem sei dieser Workshop empfohlen, ein Arbeitsseminar, bei dem man das Auditieren durch praktische Übung und Anwendung erlernt. Man schaut sich dabei je-

---

## Endnoten/Quellen:

• (A) Zitat aus Buch „Selbstanalyse“ (Fragenliste auf Seite 7), • (B) Illustrationen aus dem „Dianetik-Bilderbuch“ (Illustrationen Seite 12, 18 und 20), • (C) frei nach einer Regel aus dem Buch „Der Weg zum Glücklichsein“ (Seite 29).



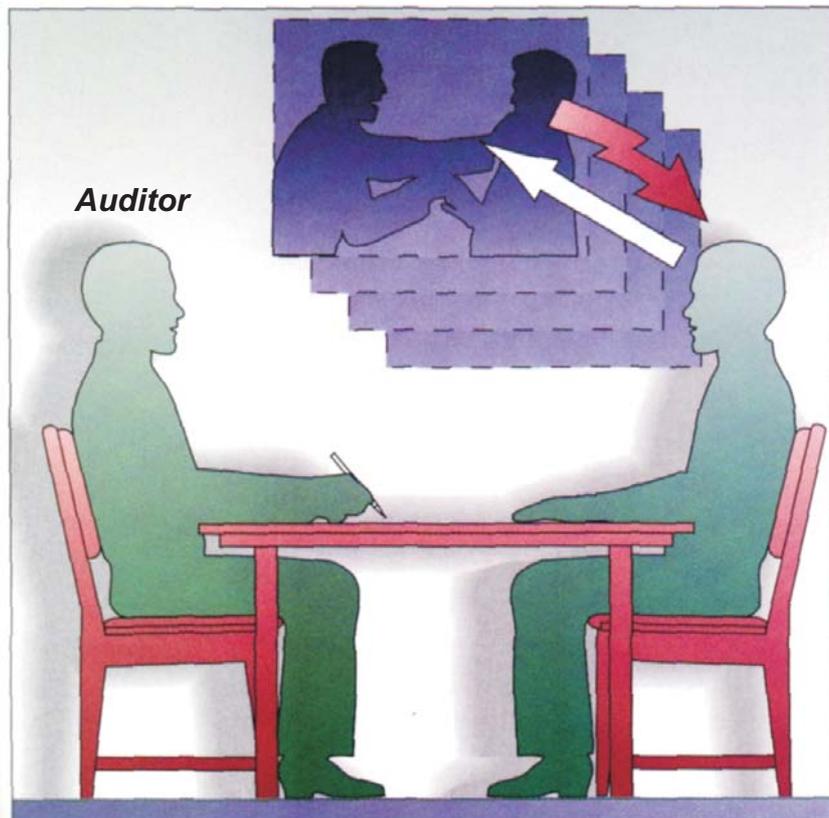
Copyright © 2005. Alle Rechte vorbehalten. Unsere dankbare Anerkennung gilt der L. Ron Hubbard Library für die Genehmigung zum Abdruck ausgewählter Textstellen aus den urheberrechtlich geschützten Werken von L. Ron Hubbard.

weils einen der 18 Einzelfilme der DVD an und setzt das Gesehene sodann sofort unter fachkundiger Begleitung in die Praxis um. Sehr spannend. ein großartiges Erlebnis – und die Erfolgsgeschichten der Teilnehmer füllen Bände, die Anlass zu Freudentränen geben.

Denn: Wann und wo hatten wir bisher die Chance, Antworten auf *diese* Fragen zu erhalten? Wann konnten wir üben, unseren Mitmenschen zu helfen, als geistige Wesen *frei* zu werden von den Dingen, die uns seit Unzeiten belasteten? Wann war dieses Wissen das letzte Mal vorhanden? Manche Menschen in den frühen Tagen der Dianetik sind für dieses Wissen um den halben Globus gereist. Das ist heute nicht mehr nötig. In München, Stuttgart, Nürnberg, Frankfurt, Düsseldorf, Hannover, Bremen, Hamburg, Berlin, Dresden, aber auch in Zürich, Bern, Basel, in Salzburg, Wien sowie in zig kleinen Städten im gesamten deutschsprachigen Raum gibt es heute Dianetik-Zentren oder kleine Auditorengruppen, in denen man dieses Wochenendseminar besuchen kann. Der Preis dafür kann von Gruppe zu Gruppe unterschiedlich sein und liegt zwischen etwa 100 und 200 Euro. Nach diesem Seminar wissen Sie durch eigene Erfahrung, dass es den reaktiven Mind gibt, wie er funktioniert und dass man etwas dagegen tun kann.

### Wie geht's weiter?

Danach gibt es die Möglichkeit eines Heimstudiums, um die Erkenntnisse und Fertigkeiten zu vertiefen oder die Möglichkeit eines sog. Ko-Audit-Kurses. Im Rahmen dieses sehr empfehlenswerten Kurses schließt man sich mit einem Studien- bzw. Auditierpartner zusammen, und auditiert mit diesem Partner wechselseitig, so lange man



Eine Auditing-Sitzung der Dianetik: Der Auditor hilft dem Auditierten durch gezielte Fragen, dass dieser sich Inhalte aus seinem reaktiven Mind wach-bewusst anschauen und zu Bewusstsein führen kann.

möchte, wobei einem fachkompetente Beratung, Begleitung und Hilfe zur Verfügung steht, wenn man diese mal braucht. Dieser Ko-Audit-Kurs kostet zwischen 300,- und 400,- Euro. Wer das Ganze zwar nicht erlernen, aber dennoch ausprobieren mag, hat auch die Möglichkeit, sich direkt von einem professionellen Auditoren auditieren zu lassen. Hier kosten 5 Stunden Auditing etwa 100 bis 150 Euro.

### Schlussbemerkung

Das Thema ist umfassend, so umfassend wie das Leben selbst. Viel könnte daher noch erwähnt werden. Eine wichtige Frage wäre in diesem Zusammenhang beispielsweise, wie man Restimulation vorbeugen kann oder was ist während der Schwangerschaft zu beachten ist? Gibt es frühere Leben? Welche Auswirkungen haben z.B. Alkohol oder das Fernsehen auf den reaktiven Mind? Wie bedingen sich unmorali-

ches Verhalten und Restimulation wechselseitig? Wer die Antworten darauf wissen möchte, weiß nun, wo und wie er dieses Wissen erlangen kann.

Als meine Aufgabe habe ich es betrachtet – und ich habe mir dabei die größte Mühe gegeben – die *Grundlagen* des Fachgebiets leicht verständlich darzulegen. Die Arbeit daran hat mich eine Menge Schweiß gekostet. Niemand hat mich gebeten, diese Depesche zu schreiben. Es war mein eigenes Anliegen, mein großer Wunsch, seitdem ich vor vielen Jahren das Dianetikbuch gelesen und das Verfahren ausprobiert habe. Sogar noch intensiver hat mich in den vergangenen Jahren die Recherche beschäftigt, wieso etwas, das ich als revolutionär und positiv weltbewegend empfinde, derart verunglimpft werden kann.

Ich habe mich in etwa 20 früheren Depeschen bemüht, darzu-

stellen, warum nützliche und hilfreiche Dinge oftmals in den Schmutz gezogen werden. Der eigentliche Grund dafür, und das kann ich erst heute schreiben, ist der reaktive Mind selbst! Es sind nicht „böse Menschen“, „böse Gruppierungen“ – es gibt in Wahrheit nur Menschen, die in unterschiedlichem Ausmaß re-stimuliert sind. Der eine weniger, die meisten mehr. Der reaktive Mind verhindert *selbst*, dass man sich mit ihm beschäftigen will/kann. Deshalb blieb er so lange unentdeckt!

Die Veröffentlichung dieser Depesche macht mich glücklich, denn es war mir Anliegen, jene Sache einmal allgemein verständlich darzustellen, von der ich mit eigenen Augen beobachtet durfte, auf welcher phänomenalen Weise sie Menschen hilft bzw. wo ich diese Hilfe in vielen Fällen sogar selbst erlebt und auch bewirkt habe. Ich spreche also aus der Praxis, aus der Anwendung einer funktionierenden Wissenschaft, die jedem helfen kann, neues-altes Lebensglück zu finden – unabhängig von Glauben oder Bekenntnis.

Es gibt tibetanische Mönche (Tausende), welche das Dianetikverfahren verwenden, Moslems, Hindus, Christen, aber auch Atheisten.

### **Worum es wirklich geht!**

Ich betrachte jeden als Freund, der helfen mag, die Zustände für sich und für uns alle zu verbessern, egal womit.

Doch wir sind mittlerweile an einen Punkt gelangt, wo wir um ein Kenntnis der reaktiven Prinzipien kaum mehr umhin kommen. Denn: Wie viele positive Bewegungen sind gescheitert oder aktuell am Scheitern, weil sie diese Mechanismen des Minds nicht kannten oder kennen? Der

reaktive Mind zerstört kurz-, mittel- oder langfristig *jede* Bewegung, jede positive Bestrebung des Menschen. Ich bin der Meinung, niemand kann es sich leisten, diese Mechanismen *nicht* zu kennen! Zumindest niemand, der an wahrhafter Zustandsverbesserung interessiert ist.

Egal, ob jemand die Dianetik für sich anwenden möchte oder nicht, wichtig ist, dass auch derjenige, der die Dianetik nicht für sich nutzen möchte, dennoch die Mechanismen des reaktiven Minds (er)kennt. Denn wenn wir eine bessere Welt bauen möchten, sind wir ohne diese Kenntnis so gut wie verloren! Wenn wir ihn und seine Mechanismen jedoch kennen, wenn wir wissen, wie wir damit umgehen können, bei uns selbst und bei anderen, dann hat die Zukunft eine Chance – eine wirkliche Chance!

### **DANKE**

Vielen Dank, dass Sie den Mut und die Fairness aufgebracht haben, sich unvoreingenommen mit diesem Thema zu beschäftigen. Ich hoffe, die Informationen waren für Sie von Nutzen.

Mein Dank gilt L. Ron Hubbard, dem wir diese wegweisenden Erkenntnisse verdanken.

Die Dianetik stellt nur einen Bruchteil aller Entdeckungen Hubbards dar – doch mit ihr alleine hätte er sich bereits einen Ehrenplatz in der Geschichte verdient. Was mich betrifft, halte ich die Entdeckung der Dianetik für *die* größte Leistung eines einzelnen Menschen in der Geschichte, doch vielleicht kann man das erst sagen, wenn man gesehen hat, welche Wunder mit ihr täglich weltweit entstehen.

Bedenken Sie auch Folgendes: Kein Land der Welt ist *rückständiger*, was die Dianetik betrifft

als Deutschland: Ca. 10 Millionen Menschen weltweit (über 20 Millionen Bücher im Umlauf) haben schon Nutzen aus der Dianetik gezogen. Hunderttausende in Russland auditieren sich gegenseitig, in Taiwan, in den USA, in Südafrika, in Italien und in vielen anderen Ländern – nur hierzulande meckern die ewig Gestrigen. Nun, ich habe schon erwähnt, dass Deutschland das Heimatland der Psychiatrie ist. Dass Deutschland das Land mit vielleicht der mächtigsten Schulmedizin ist. Dass das Bankenwesen und internationale Globalisten hier fest im Sattel sitzen. Dass die beiden Großkirchen hier fast schon Staatskirchen genannt werden könnten.

Doch es wäre gar nicht nötig, das Wissen der Dianetik zu unterdrücken. Diese Unterdrückung bringt keine Vorteile, denn wer das Wissen für sich anwendet, wird damit gewinnen. Selbst die Kirchen! Selbst die Bankiers.

Die Zeiten ändern sich. Neue Entdeckungen machen oftmals den Einsatz von Phantasie erforderlich, um mit den Veränderungen Schritt zu halten. Doch niemals ist es eine Lösung, zu versuchen, den Fortschritt, der doch so vielen Menschen Erleichterung verschaffen könnte, aufzuhalten. Wer derartig Schaden anrichtet, nimmt immer auch Schaden an der eigenen Person, an der eigenen Sache. Die Zeit des Leidens kann ein Ende haben. Danke an jeden, der mithilft, dass ein neues Zeitalter, ein neuer Morgen für die Menschheit anbrechen kann.

Michael Kent

